



Proposta Esmorzar Saludable

Aula Oberta 2021-22

Setembre

Entrepà d'olívada, tàperes i anxoves

Ingredients:

- 3/4 rodanxes tomàquet
- 4 anxoves
- olivada (olives triturades)
- 8/10 tàperes
- oli d'oliva verge extra 1 sobre de llevat químic (tipus Royal)
- pa integral



Preparació:

1. Unteu les dues llesques del pa integral amb l'olivada
2. Sobre la meitat inferior del pa poseu-hi les tàperes, les rodanxes de tomàquet i les anxoves. Amaniu-ho amb una mica d'oli d'oliva verge extra.
3. Tapeu l'entrepà amb la meitat superior.

Bon profit!!



Octubre

1. Entrepà vegetal clàssic



Ingredients

- hummus
- espinacs
- fulles d'alfàbrega fresca
- albergínia al forn
- pa integral
- oli d'oliva verge extra

Preparació

1. Preescalfeu el forn a 180 °C.
2. Talleu les albergínies a rodanxes, col·loqueu-les en una safata de forn i amaniu-les amb oli d'oliva i sal. Cuineu-les fins que estiguin tendres, uns 10-15 minuts aproximadament. Reserveu-les.
3. Unteu el pa amb hummus.
4. Poseu-hi per sobre una capa d'espinacs i cobriu-los amb les albergínies rostides.
5. Finalment decoreu-ho amb alfàbrega i un rajolí d'oli d'oliva. A punt!



Novembre

FLAM DE TARONJA I XOCOLATA

Ingredients

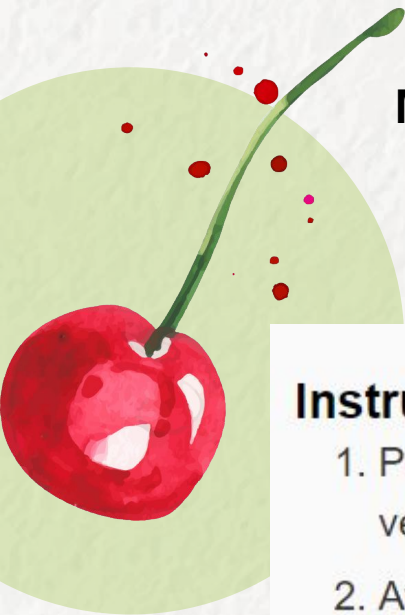
- 500 ml d'aigua
- 1 sobre de [gelatina](#) de taronja Royal per a 500 ml
- 3 cremes de xocolata de 125 g (jo vaig posar Vitalinea Danone)
- 250 g de [llet condensada](#)
- caramel líquid

Preparació

1. Escalfeu 250 ml d'aigua. Afegiu-hi la gelatina i remeneu-ho fins que es dissolgui bé. Afegiu-hi els altres 250 ml d'aigua i remeneu-ho.
2. Incorporeu-hi les cremes de xocolata, la llet condensada i barregeu-ho fins que quedi homogeni.
3. Aboqueu la mescla dins un motlle caramel·litzat i reserveu-ho a la nevera fins que qualli, d'un dia per l'altre.
4. Desemmotlleu-ho, decoreu-ho i serviu-ho fresquet de nevera.



Desembre



Muffins paleo de poma

Ingredients

- 75 g farina de coco
- 1 culleradeta canyella
- 1,5 culleradetes carbonat
- 2 culleradetes extracte de vainilla
- 1/2 culleradeta sal
- 180 g llet de coco (per cuinar)
- 6 ous
- 75 g mantega d'ametlla
- 110 g mel
- 1,5 culleradeta vinagre de poma
- 1,5 pomes

Instruccions

1. Posau dins el tassó tots els ingredients, excepte la poma, i mesclau 30 segons / velocitat 5.
2. Afegiu les pomes, pelades i fetes uns quants de bocins, i programau 20 segons / velocitat 4.
3. Ompliu els motlles de muffins (poden arribar quasi fins a dalt, perquè gairebé no s'estufen) i enforneu a 180° uns 30 minuts.

Gener

Per al pastís:

- 80 g de **farina**
- 1 culleradeta de midó de blat de moro (Maizena)
- 1 ou gros
- 1/2 culleradeta de **canyella** en pols
- 1 culleradeta de llevat sec (Royal)
- 1/2 culleradeta de bicarbonat
- 2 **plàtans** mitjans molt madurs
- un pessic de sal
- 60 g de **mantega** pomada
- 100 g de sucre morè
- 80 g d'avellanes picades
- 120 g de dàtils a trossets petits

Per a la crema:

- 200 g de formatge de tipus Philadelphia
- 1 rovell d'ou
- 2 cullerades de sucre
- la pela d'una **llima** ratllada
- el suc de 1/2 **llima**

Pastís de plàtan, dàtils i avellanes amb crema de formatge

Preparació

1. **Per al pastís:** bateu la mantega amb el sucre fins que dobli el volum. Afegiu-hi el plàtan aixafat amb una forquilla. Incorporeu-hi els elements sòlids barrejats, l'ou i els fruits secs. Pinteu un motlle amb mantega i farina. Ompliu-lo amb la massa. Coeu-lo al forn a 180 °C.
2. **Per a la crema:** barregeu bé tots els ingredients i reserveu-los en fred.
3. **Per a la salsa:** caramel·litzeu el sucre. Afegiu-hi el plàtan madur a trossos i la nata. Feu que arrenqui el bull i tritureu-ho.
4. Talleu el tros de pastís necessari per a quatre persones i congeleu-ne la resta per a una altra ocasió. Talleu a dauets el pastís i barregeu-los amb una mica de salsa. Talleu el plàtan a dauets petits. Amb l'ajut d'un motlle munteu un pastisset de dues capes, una de pastís i una de plàtan. Col·loqueu una cullerada de crema pel damunt de cada pastís i acabeu-ho amb uns fils de toffee. Opcionalment, acabeu-ho amb una làmina cruixent de plàtan (compreu-la bona i feta).

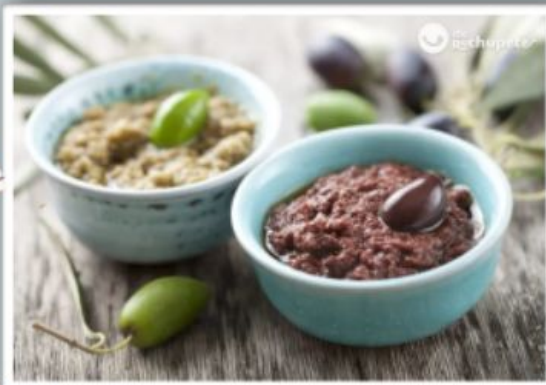


Febrer

Entrepà d'olivada, tàperes i anxoves

Ingredients:

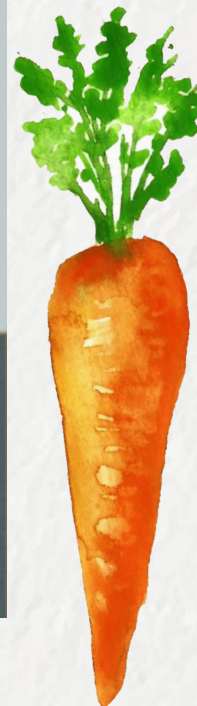
- 3/4 rodanxes tomàquet
- 4 anxoves
- olivada (olives triturades)
- 8/10 tàperes
- oli d'oliva verge extra 1 sobre de llevat químic (tipus Royal)
- pa integral



Preparació:

1. Unteu les dues llesques del pa integral amb l'olivada
2. Sobre la meitat inferior del pa poseu-hi les tàperes, les rodanxes de tomàquet i les anxoves. Amaniu-ho amb una mica d'oli d'oliva verge extra.
3. Tapeu l'entrepà amb la meitat superior.

Bon profit!!





Galetes de llimona

Elaboració:

En un recipient fondo barregem la farina, el llevat químic i la sal.

En un altre recipient batem la mantega, el sucre, l'essència de llimona i l'ou fins a obtenir una barreja cremosa.

Afegim els ingredients secs i barregem, amb les mans, fins a homogeneïtzar.

Prenem petites porcions de massa i boleamos.

Col·loquem sobre un plat o font cobert amb sucre i aixafem lleugerament.

Transferim a una safata de forn coberta amb paper sulfuritzat, deixant una mica d'espai entre unes galetes i altres.

Coem al forn, preescalfat a 180 ° C amb calor amunt i avall, durant 12-14 minuts.

Retirem la safata de forn i esperem a que refredin abans de consumir.

Ingredients per a 30 unitats:

215 g de farina de blat,

1/4 culleradeta de llevat químic,
un pessic de sal,

130 g de mantega a temperatura
ambient,

100 g de sucre,
1 ou M

Una ralladura de llimona



Entrepà d'olivada, tàperes i anxoves

Ingredients:

- 3/4 rodanxes tomàquet
- 4 anxoves
- olivada (olives tritades)
- 8/10 tàperes
- oli d'oliva verge extra 1 sobre de llevat químic (tipus Royal)
- pa integral



Preparació:

1. Unteu les dues llesques del pa integral amb l'olivada
2. Sobre la meitat inferior del pa poseu-hi les tàperes, les rodanxes de tomàquet i les anxoves. Amaniu-ho amb una mica d'oli d'oliva verge extra.
3. Tapeu l'entrepà amb la meitat superior.

Bon profit!!



Maig

Entrepà vegetal clàssic

Ingredients:

- hummus
- espinacs
- fulles d'alfàbrega fresca
- albergínia al forn
- pa integral
- oli d'oliva verge extra



Preparació:

1. Preescalfeu el forn a 180 °C.
2. Talleu les albergínies a rodanxes, col·loqueu-les en una safata de forn i amaniu-les amb oli d'oliva i sal. Cuineu-les fins que estiguin tendres, uns 10-15 minuts aproximadament. Reserveu-les.
3. Unteu el pa amb hummus.
4. Poseu-hi per sobre una capa d'espinacs i cobriu-los amb les albergínies rostides.
5. Finalment decoreu-ho amb alfàbrega i un rajolí d'oli d'oliva. A punt!

Bon profit!!

Extret de: <https://estaskuimengox.cat>



Juny



Batut de maduixa, poma i plàtan

Ingredients:

- maduixes madures
- plàtan madur
- poma madura
- llet de vaca o beguda vegetal

Preparació:

1. Pelem la poma.
2. Tallem a trossets la pma, el plàtan i les maduixes.
3. Ho posem tot a la batedora i ho triturem ben fi.
4. Hi afegim la llet. Només una mica, per fer-ho una mica més líquid.

Extret de : <http://www.Saldia.es/receptes/batut/>

Bon profit!!

