

L'educació del paladar dels més joves, en bones mans.

RECEPTA DE TEMPORADA: SOPA BARREJADA (RECEPTA ROCA GONZÁLEZ)



Ingredients (1 ració):

20g patates, 20g col, 15g mongetes blanques seques, 15g cigrons secs, 25g fideus crus, 20g cap de llom, 20g mini pilotes, 1 pernilet de pollastre
5ml d'oli d'oliva verge extra, 1g sal, aigua

Preparació:

1. Posem a bullir la llegum
2. Quan la llegum estigui quasi cuita, afegirem la carn i deixarem coure a foc suau durant mínim 1,30h
3. Afegim les verdures i la pasta i deixem coure uns 30 minuts més

Ja podem gaudir d'una bona sopa barrejada per combatre el fred!

Complementa la teva alimentació de cada dia amb:

Esmorzar / Berenar

Làctics

Llet, iogurt, mató, formatge, quefir

Cereals

Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament, brioixeria casolana

Fruita fresca i/o hortalisses

Tot tipus de fruita; ocasionalment en forma de suc fresc
Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals

Fruits secs

Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina

Sopar

Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

SI HAS DINAT	POTS SOPAR
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn magra
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura

Es recomanable menjar una ració al dia de verdura crua

I en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?
En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que si hi estiguin dintre de la mateixa família d'aliments.