



Consell de
Mallorca

NECA
— nutrición —



**BERENAR
SALUDABLE**

TOSTADES AMB ADVOCAT OU I TOMÀTIGA

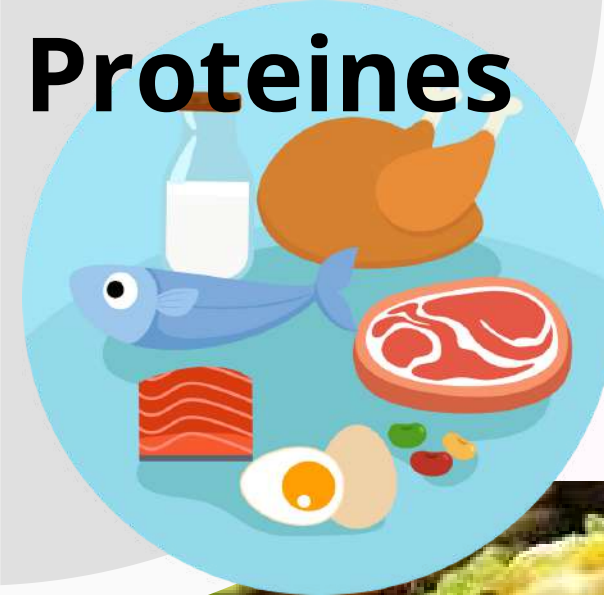


Verduras / frutas

Carbohidrats



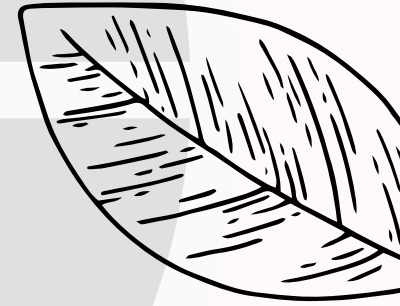
Proteïnes



- 2-3 rodanxes fines de tomàquet madur
- Plàtan

- 1-2 llesques de pa integral

- 1 ou bollit o revuelto

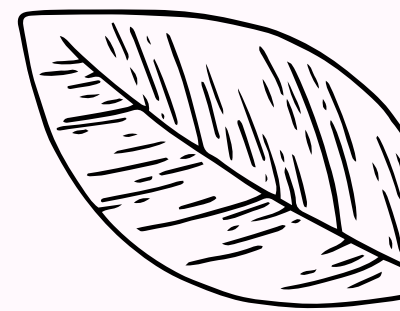


TOSTADES AMB ADVOCAT OU I TOMÀTIGA

- 1-2 llesques de pa integral (segons gana i mida)
- 1/2 advocat madur
- 1 ou bollit o revuelto
- 2-3 rodanxes fines de tomàquet madur
- Oli d'oliva verge extra

INSTRUCCIONS:

- Torra les llesques de pa fins que quedin cruixents. (opcional)
- Esclafa l'avocat amb una forqueta i afegeix-hi un pessic de sal i un raig d'oli d'oliva.
- Unta l'avocat sobre el pa torrat. Col·loca-hi les rodanxes de tomàtiga
- Prepara l'ou al teu gust i col·loca'l damunt de la torrada.



TORTITAS DE AVENA

- 1 plàtan madur
- 1 ou
- 4 cullerades soperes de flocs de civada
- 1/2 culleradeta de llevat en pols (opcional)
- 1 culleradeta de canela (opcional)
- Oli d'oliva o de coco per cuinar

INSTRUCCIONS:

- Tritura els ingredients: En un bol, aixafa el plàtan amb una forquilla. Afegeix-hi l'ou, la civada i el llevat. Barreja-ho tot bé fins a obtenir una massa homogènia. També ho pots fer amb una batedora.
- Posa una paella antiadherent a foc mitjà amb unes gotes d'oli.
- Cuina les tortitas: Afegeix petites porcions de massa a la paella . Cuina durant 1-2 minuts per cada costat, fins que estiguin daurades.
- Pots acompanyar-les amb: Fruita fresca (maduixes, plàtan, nabius...) i/o amb un toc de crema de fruits secs



SENSE GLUTEN

MIX DE IOGURT I FRUITA

- 1/2 plàtan madur
o la fruita que
més t'agradi

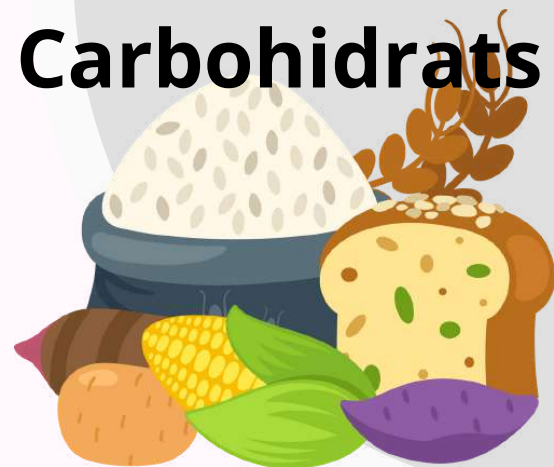
- 1 cullerada de
flocs de civada
(opcional)

- 1 iogurt
vegetal
natural

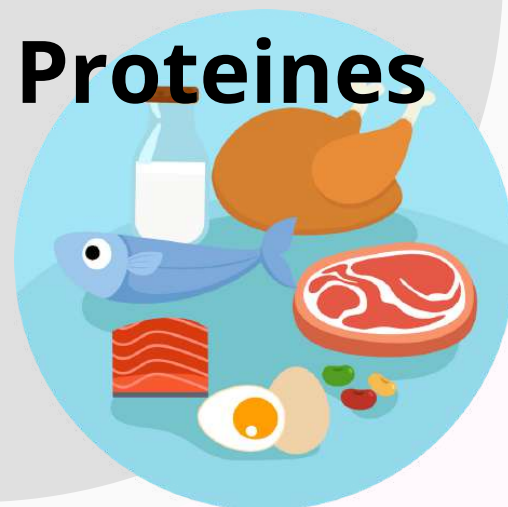


Verduras / frutas

Carbohidrats



Proteïnes



MIX DE IOGURT I FRUITA

- 1 iogurt vegetal natural
- 1/2 plàtan madur o la fruita que més t'agradi
- 1 cullerada petita de llavors de xia
- 1 cullerada de flocs de civada (opcional)
- 1 grapadet de fruits secs (nous, ametlles o avellanes)
- Canela en pols (opcional)

INSTRUCCIONS:

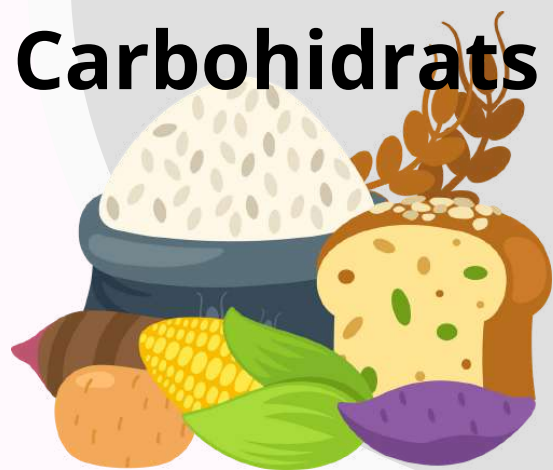
- Prepara el iogurt dins un bol o tàper petit.
- Afegeix la fruita tallada al iogurt.
- Incorpora la xia i la civada
- Barreja-hi les llavors de xia i, si vols, una mica de civada per afegir-hi fibra i energia.
- Afegeix el grapadet de fruits secs per damunt. Pots espolvorejar-hi una mica de canela si agrada.
- Deixa reposar un parell d'hores



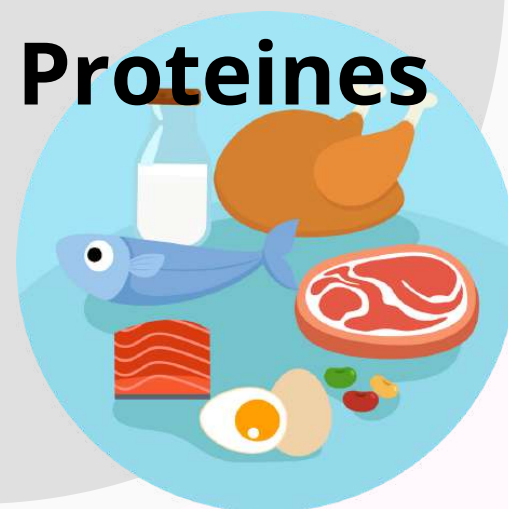


Verduras / frutas

Carbohidrats



Proteïnes



- 2 fulles d'enciam
- 3-4 bastonets de pastanaga crua
- 1 fruita (poma, mandarina, plàtan...)

- 1 tortilla de
blat integral

- 2 cullerades
soperes
d'hummus



WRAP D'HUMMUS

- 1 tortilla de blat integral
- 2 cullerades soperes d'hummus
- 2 fulles d'enciam
- 3-4 bastonets de pastanaga crua
- 1 fruita (poma, mandarina, plàtan...)
- 1 grapadet de fruits secs naturals

INSTRUCCIONS:

- Escampa l'hummus damunt la tortilla integral. Afegeix-hi les fulles d'enciam i els bastonets de pastanaga. Si vols, afegeix el pernil dolç. Enrotlla la tortilla.
 - Pela i talla la fruita si és necessari
 - Posa el grapadet de fruits secs
- 