

LA TEVA DIETA DIÀRIA

Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

ESMORZARS SALUDABLES

Llet i derivats



Pa, cereals o derivats

Fruita fresca i hortalisses



QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple.

SI HAN MENJAT...

PODEN SOPAR...

Cereals, Fècules o Llegums	Hortalisses crues o Verdures cuïnades
verdures	Cereals o Fècules
carn	Peix o Ous
peix	Carn magra o Ous
ous	Peix o Carn
fruita	Làctics o Fruita
làctics	fruita

Menú 1 RIGATONE A LA NORMA



Ingredients per a 4 persones:

240 grams de Rigatone
1 ceba fresca
1 albergínia
4 tomàquets en branca
1 gra d'all
100 grams de formatge feta
Olives negres sense os
Abahaca fresca
orenga fresc
Sal, pebre i oli d'oliva extra

Elaboració:

Tallem les cebes tendres, els tomàquets i les albergínies a daus petits.

Sofregim les cebes tendres, juntament amb l'all laminat en oli d'oliva, quan comenci a daurar li afegim l'albergínia i el tomàquet, saltem tots aquests ingredients i li afegim l'alfàbrega, l'orenga i salpebrem.

Bullim la pasta en abundant aigua amb sal, la escorrem i l'afegim a la salsa. Finalment posem les olives i el formatge feta tallat a daus i llest per servir.

Menú 2 CREMA DE PORROS AMB POMA I MENTA



Ingredients per a 4 persones:

4 porros frescos
1/2 ceba
2 patates mitjanes
1 carrer gr camini tipus Golden
15 grs de mantega
25 cls de nata líquida
6 fulles de menta
Sal i pebre

Elaboració:

Tallem els porros i les cebes i les sofregim en una olla amb la mantega, quan comenci a daurar li afegim la poma tallada a daus (sense pelar).

Els donem unes voltes i passats cinc minuts li afegim la patata a trossos. Cobrim l'olla d'aigua, rectificuem de sal, ho deixem bullir durant 20 minuts a foc mitjà.

Afegim dues fulles de menta i triturarem la crema amb ajuda d'un túrmix. La passem pel colador xinès i un cop emplatada la decoram amb la resta de les fulles de menta.

... I EN CAS D'AL·LERGENS
I INTOLERANTS

Substituir els productes no tolerants pels permesos dins de la mateixa família d'aliments.