

Paté de sardines

Ingredients:

- 1 llauna de sardines en conserva d'oli d'oliva EV de 1a premsada en fred
- 1 pastanaga gran o 2 de petites ratllades
- ½ alvocat trossejat
- 1 c/p de mostassa natural
- El suc de ½ limona
- Julivert picat

Preparació:

- Escorre les sardines però reserva l'oli. En un bol mescla les sardines amb la pastanaga ratllada i l'alvocat, aixafa bé amb una forquilla.
- Afegeix la mostassa i el suc de llimona. Aquest a poc a poc per que no quedi massa àcid. Ajusta de sal i afegeix el julivert ben picat. Mescla de nou. Prova i afegeix una mica de l'oli de la conserva, més llimona, mostassa o sal en funció de les preferències.
- Decora amb germinats de porro i gaudeix cada mossegada.

NOTES NUTRICONALS DESTACADES:

Les sardines son riques en omega 3, un greix saludable imprescindible per al bon funcionament de l'organisme. A més si les consumim amb la seva espina són font de calci.

El suc de llimona, ajuda a millorar la digestió i afavoreix una correcta absorció dels nutrients. En aquest cas ens interessa combinar el paté molt saborós amb un pa rodó que no li resti sabor.

Paté de pastanaga i cúrcuma

Ingredients:

- 3 pastanagues ecològiques tallades a trossos
- 2 remolatxes pelades tallades a trossos
- 1 gra d'all
- 2 c / s de tahin blanc o crema d'ametlles o farina d'ametlles
- 1/2 c / p de cúrcuma en pols o un trosset petit d'arrel de cúrcuma
- Oli d'Oliva Verge Extra (OOVE) de primera pressió en fred
- Aigua mineral
- Sal marina sense refinar i pebre negre recent mòlt
- Llavors de sèsam blanc i negre i fulles de julivert per decorar

PREPARACIÓ

- En una olla gran posar aigua a bullir. Quan estigui bullint fort, posar la pastanaga i la remolatxa i escaldar-les només un minut. Després treure i escórrer amb aigua freda.
- Posar en una batedora tots els ingredients i una mica d'aigua. Batre a màxima potència. Si no teniu una batedora potent haureu de fer-ho amb el minipimer i una mica de paciència, però també quedarà bé.
- Anar posant l'aigua a poc a poc en funció de la textura que desitgeu. A mi no m'agrada afegir molta aigua si és per a un paté, més aviat m'agrada que quedi una mica dens, que serveixi per untar torrades o farcir fulles d'enciam.
- Per servir-lo, podeu posar-lo en torradetes com les de la foto d'arròs integral i fajol de la marca Soria Natural, o uns bastonets de pastanaga crua, que li donarà el toc cruixent. Per decorar queda bonic amb una fulla de julivert i amb llavors de sèsam blanc i negre. També podeu tirar un raig d'oli.

NOTES NUTRICIONALS DESTACADES:

Escaldu les pastanagues perquè la provitamina A que contenen s'absorbeix millor a nivell intestinal, a més, aquesta provitamina A (betacarotè) necessita greix per ser absorbida, per això cal posar oli d'oliva i en aquesta ocasió també he afegit tahin.

La cúrcuma, és una de les espècies del curri, i és de color taronja. És molt molt antioxidant i es considera l'espècie més eficaç contra el càncer. Resulta molt antiinflamatòria i multiplica el seu efecte si es combina amb pebre negre acabat de moldre.

Suc verd amb gíngebre i llimona

Ingredients:

- Un manat d'espínacs frescos nets o fulles de col kale
- 1 poma tipus Golden ecològica i tallada a vuitens
- ½ cogombre mig pelat
- 1 rodanxa de gíngebre fresc
- Suc de mitja llimona ecològica i un tros de pell

Preparació:

- Amb un extractor de suc de baixes revolucions, anar posant tots els ingredients per obtenir el suc.
- Veure immediatament.

NOTES NUTRICIONALS DESTACADES:

El gingebre, igual que la cúrcuma és una arrel amb un potent efecte antiinflamatori. El sabor picant i lleugerament àcid afavoreix les digestions i esclafa el cos.

La pell dels cítrics conté molts olis essencials amb propietats medicinals, però per poder gaudir dels seus beneficis ens hem d'assegurar que siguin ecològics.

Púding de chia

Ingredients per a 2 persones:

- 500 ml de llet d'arròs amb maduixa i plàtan o d'avena i coco (AMANDIN)
- 4 C de llavors de chia
- 8 maduixes eco
- Vainilla en pols
- Coco deshidratat

Preparació:

- Posar 2 C de llavors de chia a cada got, posar-hi 250ml de llet vegetal, afegir la vainilla i remenar bé. Deixar reposar de 30min a 8 hores a la nevera.
- A l'hora de servir, trossejar les maduixes a trossets petits i deixar-ne alguna tallada a quarts de dalt a baix i amb les fulles.
- Treure el púding de la nevera i posar els trossets de maduixa a dins, remenar bé.
- Servir-lo decorat amb les maduixes restants i el coco deshidratat.

Aquesta recepta excepte múltiples preparacions. Una d'elles seria marinar les maduixes amb suc de llimona uns 30 minuts i després posar-los al fons del got on es vulgui servir el púding. Posar el púding a sobre i decorar-lo amb la resta de maduixa i el coco.

NOTES NUTRICIONALS DESTACADES:

Les maduixes han de ser ecològiques, ja que sinó són un dels fruits que més pesticides porten i que no podem evitar ja que no tenen pell i ens mengem el fruit sencer.

Les maduixes son riques en antioxidants, com la majoria de fruits vermells, amb els que aquest púding també queda molt bé.

La chia és una llavor originària d'Amèrica del Sud, allà la feien servir pel seu poder nutritiu, ja que és rica en aminoàcids i greixos omega 3 (antiinflamatoris).