RECEPTES SALUDABLES PER A INFANTS

PRESENTACIÓ CONSELL D'INFANTS D'AIGUAFREDA

Som els representants del Consell d'Infants d'Aiguafreda del curs 2021/2022. El Consell és un òrgan de participació de l'Ajuntament d'Aiguafreda on hi ha uns representants dels nens i nenes de 5è i 6è de primària escollits pels nostres companys de l'Escola "La Muntanya".

En el Consell d'Infants treballem per recollir l'opinió dels nens i les nenes d'Aiguafreda i participar de les decisions, donar opinions i fer activitats per millorar el poble.

Els membres del Consell hem elaborat aquest llibre de receptes amb l'objectiu d'apropar i donar a conèixer els hàbits de vida saludable que tots els infants hauríem de seguir per poder estar forts i sans.

Esperem que el llibre us resulti molt útil i que gaudiu elaborant les diferents receptes i creant-ne de noves amb la vostra família!

MARTÍ GAGO, ORIOL GALLISÀ, ADRIÀ ALEXANDRE, BRUNA MASJOAN, JÚLIA BONT, ONA JULI, XEMA MORENO, ROGER RIERA, MATEU PONS, OLIVER PRICE, CLÀUDIA BURGOS i LAIA PÉREZ.

PRESENTACIÓ DE L'ALCALDE

La tasca que realitza el Consell d'Infants d'Aiguafreda transcendeix les trobades regulars i les assemblees a la Sala de Plens de l'Ajuntament, que en són la seva part més visible. Va més enllà, i ho fa deixant petjada amb les anualment renovades temàtiques que ha anat tractant a cada curs i que aporten un llegat que acompanya en el futur tots els consellers que hi han passat. Són aprenentatges que queden, experiències per al dia de demà, un bagatge per la vida.

És per aquest motiu que la temàtica que ens van proposar per aquest curs la vam trobar, des del primer moment, encertada i escaient per a ser treballada amb profunditat amb els més joves: els hàbits d'alimentació saludables.

D'aquí en va sortir un treball aprofundit i reflexiu que es va materialitzar en ensenyaments apropiats per als més joves i la seva alimentació, i també en aquest llibre, on al costat de receptes de cuina proposades pels mateixos participants hi ha consells per a vetllar pels nostres hàbits alimentaris. I aquestes reflexions no han de servir només per als més joves sinó per a qualsevol lector que fullegi aquest recull tant pràctic com útil, perquè les bones pautes alimentàries solen anar associades a una bona salut.

Vull adreçar un agraïment a tothom que ha col·laborat en aquest llibre, als consellers i conselleres que han passat pel Consell durant aquests cursos, a mestres de l'escola La Muntanya, a col·laboradors externs, a les tècniques municipals i a les regidories que ho han impulsat amb la seva acció.

Gràcies a tothom!
Vetlleu per uns bons hàbits alimentaris!

MIQUEL PARELLA i CODINA. ALCALDE D'AIGUAFREDA

ÍNDEX

6 ESMORZARS I BERENARS

7 ~ Iogurt amb cereals i fruites
8 ~ Iogurt "meravella"
9 ~ Torrada amb alvocat
10 ~ Brownie saludable
11 ~ Tortitas de plàtan
13 ~ Galetes de xocolata cruixents
15 ~ Maduixes amb batut de llet de coco
16 ~ Gelats de gerds
17 ~ Batut de nabius, magrana i llet de soja
18 ~ Entrepà de gall d'indi
19 ~ Creps de civada
20 ~ Smoothie de maduixa i plàtan

22 DINARS I SOPARS

23 ~ Hummus artesà
24 ~ Amanida de pasta amb pollastre
25 ~ Pad thai de llagostins
27 ~ Amanida de tonyina
28 ~ Poke bowl
29 ~ Bunyols de calçots
31 ~ Lasanya de tofu i espinacs
33 ~ Pasta amb alvocat i alfàbrega
34 ~ Patates d'olot amb albergínia
35 ~ Gaspatxo
37 ~ Fajitas mexicanes
38 ~ Torrades integrals amb alvocat i salmó fumat
39 ~ Ous farcits de tonyina i maionesa
41 ~ Brou de verdures
42 ~ Guisat de llenties

44 POSTRES

45 ~ Pastís de préssec i amazake
47 ~ Pastís de pastanaga
49 ~ Crema catalana sense sucre ni llet animal
50 ~ Sopa de maduixa amb gelat i iogurt
51 ~ Apunta una nova recepta

CONSELL

ÉS RECOMANABLE BEURE COM A MÍNIM UN LITRE I MIG D'AIGUA CADA DIA

ESMORZARS I BERENARS

iOGURT AMB CEREALS i FRUITES

INGREDIENTS

- 2 maduixes
- 1 plàtan
- 1 iogurt
- 20 g cereals
- 1 kiwi

UTENSILIS

- Cullera
- Ganivet
- Got

PASSOS

1. Agafar un got.
2. Ficar mig iogurt a dins el got.
3. Tallar el kiwi, la maduixa i el plàtan.
4. Ficar una mica de fruita.
5. Ficar la resta del iogurt dins el got.
6. Afegir l'altra meitat de la fruita i per sobre els cereals.
7. **I ja està l'esmorzar només falta gaudir-ho!!!**

iOGURT "MERAVELLA"

NGREDIENTS

- Civada
- Iogurt
- Ametlles
- Nabius i gerds o maduixes
- Xocolata negra

UTENSILIS

- Cullera
- Bol

PASSOS

1. Posar el iogurt en un bol.
2. Posar les ametlles i els nabius.
3. Posar els gerds i la civada.
4. Posar les maduixes.
5. Posar la xocolata negre.
6. Remenar-ho tot amb la cullera.
7. **Gaudir-ho!**

TORRADA AMB ALVOCAT

CONSELL

CAL JUGAR I FER ACTIVITATS QUE ENS AGRADIN

INGREDIENTS

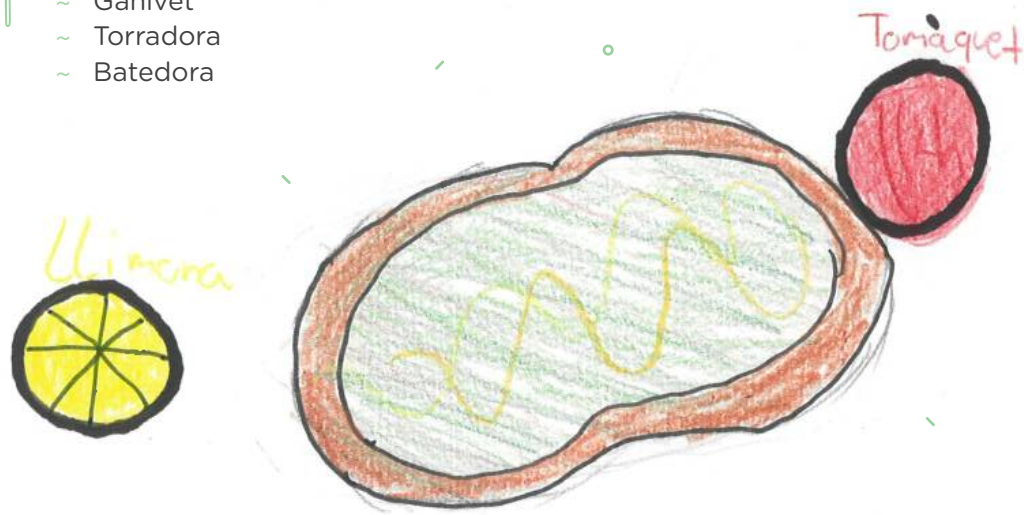
- Pa
- 1/2 alvocat
- Tomàquet
- Oli
- Llimona (si vols)

PASSOS

1. Agafar una llesca de pa.
2. Ficar el pa a una torradora.
3. Triturar l'alvocat.
4. Sucar el tomàquet i l'alvocat triturat.
5. Ficar un rajolí d'oli sobre l'alvocat (i si voleu una mica de llimona).

UTENSILIS

- Ganivet
- Torradora
- Batedora



BROWNIE SALUDABLE

INGREDIENTS

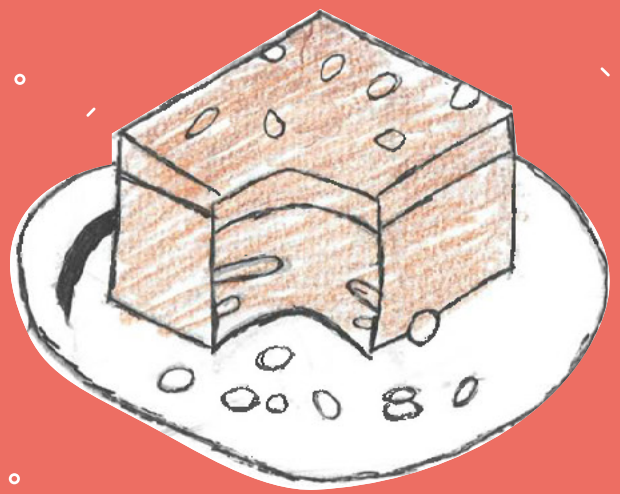
- 4 plàtans
- 5 ous
- 3 cullerades soperes d'oli de coco
- 50 g de pinyons
- 50 g d'anacards
- 5 dàtils
- 1 cullerada de postres de bicarbonat

UTENSILIS

- Batedora
- Ganivet
- Una cullera sopera
- Una de postres
- Un bol
- Un motlle rectangular
- Un forn per coure el brownie

PASSOS

1. Barregem tots els ingredients i els triturem amb la batedora. Seguidament, els aboquem en el motlle.
2. Posem el motlle al forn a 180 graus durant uns 35 min.
3. Retirem el motlle del forn i deixem refredar el brownie, el tallem en proporcions quadrades i ja ens el podem menjar.



TORTITAS DE PLÀTAN

INGREDIENTS

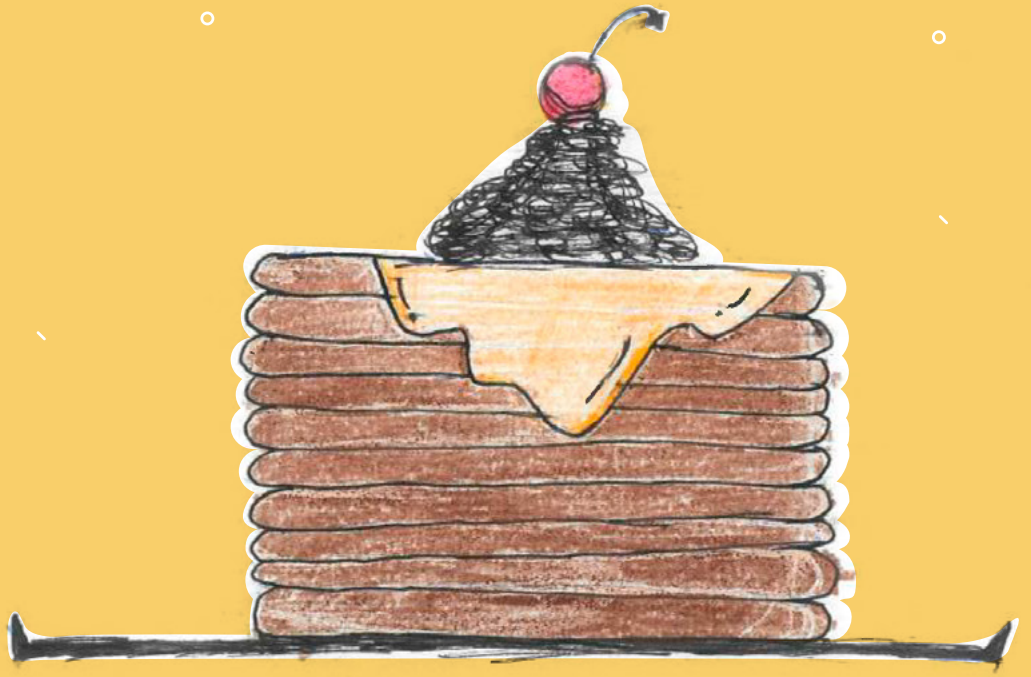
- 2 plàtans
- 240 ml de llet desnatada
- 150 g de farina
- 10 g de llevat
- 1 ou
- Un pessic de sal
- 25 g de mantega
- 1 cullerada sopera de sucre
- 1/4 de cullerada d'essència de vainilla

UTENSILIS

- Cullera sopera
- Batedora
- Una paella antiadherent
- Un bol
- Una espàtula

PASSOS

1. Pelem i tallem els plàtans i els posem al vas de la batedora. Hi afegim la llet desnatada, el sucre, la farina i l'ou.
2. Triturem molt bé tots els ingredients a la batedora fins que quedi una massa fina i ben lligada.
3. Posem mantega en una paella al foc perquè es desfaci. Ha de ser una paella antiadherent perquè no se'ns enganxin les tortitas.



4. Anem posant porcions de massa sobre la paella donant-los forma plana, i daurem pels dos costats amb l'ajuda d'una espàtula i tenint molta cura que no se'ns trenquin. Afegim l'essència de vainilla.
5. Quan estiguin ben daurades i fetes per dins, les retirem. **Ja podem servir-les així!**

GALETES DE XOCOLATA CRUIXENTS

INGREDIENTS

- 4 cullerades de mel d'atzavara
- 1/2 tassa de beguda de civada Granvita
- 3 cullerades de cacau en pols
- 1 cullerada d'essència de vainilla
- 1 tassa de crema de cacauet
- 2 mitges tasses de civada integral Granvita

UTENSILIS

- Nevera
- Forn
- Cullera de fusta
- Un plat
- Coberts

PASSOS

1. Escalfa una cassola a foc mitjà per afegir la crema de cacauet juntament amb la mel d'atzavara, remena uns minuts i de seguida incorpora la beguda de civada.
2. Continua movent amb una cullera de fusta i afegeix el cacau en pols, la teva barreja començarà a tenir una tonalitat més fosca.
3. Apaga el foc i afegeix l'essència de vainilla, no oblidis remenar una mica més.
4. Després afegeix les tasses de civada i escampa, remena fins a barrejar-ho tot perfectament.

5. En un plat col·loca un full de paper per enfornar i ruixa amb oli d'oliva; amb la cullera posa una mica de la barreja i aixafa per donar-li forma de galeta.
6. Posa-ho a la nevera i deixa-ho refredar unes hores, transcorregut el temps serveix-les en un plat o guarda-les en un flascó de vidre.

CONSELL

T'HAS DE RENTAR LES DENTS DESPRÉS DE MENJAR

MADUIXES AMB BATUT DE LLET DE COCO

INGREDIENTS

- 150 ml de llet de coco
- 10 maduixes

UTENSILIS

- Una forquilla
- Una canyeta
- Un got
- Un plat
- Una batedora

PASSOS

1. Primer, rentes amb aigua les maduixes.
2. Després els hi talles les fulles.
3. Quan les tens rentades i tallades a trossos, agafes un plat, hi poses les maduixes.
4. I per fer el batut, quan ja tenim les maduixes també rentades i tallades agafes la batedora i, poses les maduixes que sobren.
5. Després a dins el recipient de la batedora amb les maduixes, hi tires la llet de coco i una cullerada d'aigua.
6. Quan ho tens tot a dins, encens la batedora, fins que el batut quedi espès.
7. **Ja estaria! Bon profit.**

GELATS DE GERDS

INGREDIENTS

- 6 iogurts desnatats
- Una safata de gerds frescos o congelats
- 2 cullerades de postres de mel.

UTENSILIS

- Un bol gros, un bol petit
- Una cullera de fusta
- Una cullera de postres
- Una forquilla
- 6 escuradents

PASSOS

1. Renteu els gerds amb aigua de l'aixeta.
2. Aixafeu-los en un bol i afegiu-hi les 2 cullerades de postres de mel.
3. Poseu els iogurts amb els gerds i barregeu-ho tot.
4. Poseu la barreja en els pots de iogurt que heu buidat abans.
5. Poseu un escuradents al centre de cada gelat que farà de pal.
6. Congeleu-los durant 3 hores com a mínim.
7. **Bon profit!**

BATUT DE NABIUS, MAGRANA I LLET DE SOJA

INGREDIENTS

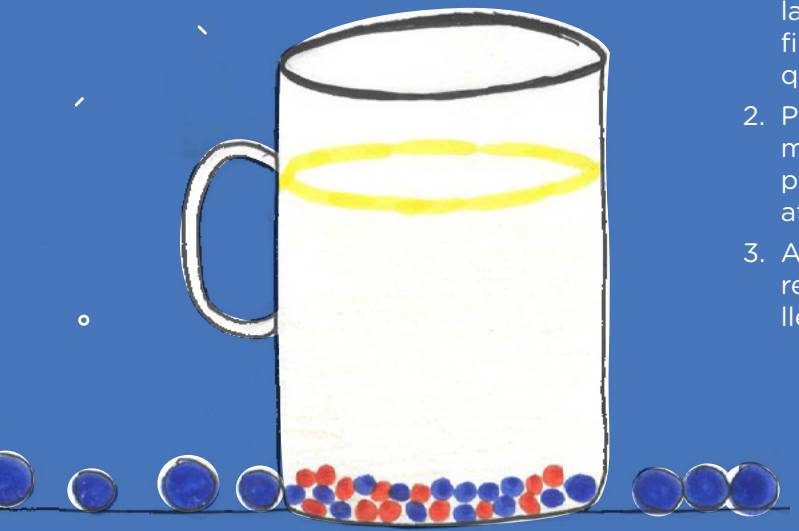
- 40 nabius
- 450 ml de llet de soja
- Una magrana tallada per la meitat

UTENSILIS

- Liquadora
- Cullera

PASSOS

1. Posar els nabius i la llet a la liquadora i liquar-ho tot fins a obtenir una barreja que vegis que és adequada.
2. Picar la pell de la magrana amb una cullera per treure les granes i afegir-les a la barreja.
3. Aboqueu tot en un recipient per beure i llest! **Bon profit!!!**



ENTREPÀ DE GALL D'INDI

CONSELL
EVITAR CONSUMIR BRIOIXERIA INDUSTRIAL

INGREDIENTS

- 2 trossos de pa
- 2 mozzarella
- 2 tomàquets madurs
- 200 g de rodanxes de gall dindi
- 200 g d'enciam
- Sal
- Oli d'oliva

UTENSILIS

- Torradora
- Ganivet

PASSOS

1. Rentar els tomàquets i pelar-los.
2. Tallar en rodanxes els tomàquets i posar-hi sal i orenga.
3. Tallar les mozzarella en rodanxes.
4. Torrar el pa en una torradora i posar-hi una mica d'oli d'oliva.
5. Quan els pans estiguin torrats, posar sobre del pa els tomàquets, la mozzarella, el gall dindi i l'enciam.
6. Tapar els ingredients amb l'altre tros de pa.

CREPS DE CIVADA

CONSELL

LES LLAMINADURES NOMÉS ES PODEN CONSUMIR DE MANERA OCASIONAL

INGREDIENTS

- Una tassa de farina de civada
- 1 ou
- 1 plàtan gran o dos petits
- 1/2 tassa de llet
- Canyella
- Vainilla
- Mel i fruita per decorar
- Oli

UTENSILIS

- Bol
- Forquilla
- Paella
- Plat

PASSOS

1. Aixafem el plàtan amb la forquilla.
2. Després fiquem l'ou, la vainilla i la canyella. Ho barregem tot en el bol.
3. Afegim una tassa de farina de civada i mitja tassa de llet mentre barregem.
4. Escalfem la paella amb un raig d'oli.
5. Quan sigui calenta la paella, fiquem la massa.
6. Les girem quan estiguin daurades i fem el mateix procés amb la resta de massa, donant-li forma rodona i fina.
7. Per últim ho decorem amb la mel i les fruites.

SMOOTHIE DE MADUIXA I PLÀTAN

INGREDIENTS

- 1/2 plàtan ecològic (si vols que el batut sigui extra refrescant fica el plàtan pelat tallat a trossos al congelador i fes-lo servir un cop congelat per fer el smoothie)
- 6 maduixots
- 1/2 tassa de beguda vegetal de civada
- 1 cullerada de llavors de xia

UTENSILIS

- Batedora
- Pot de vidre
- Ganivet

PASSOS

1. Col·loca tots els ingredients en una batedora i bateu-los fins que la mescla sigui suau.
2. Deixa-ho reposar uns minuts perquè les llavors de xia puguin fer la seva màgia (expandir-se i crear un efecte gelatinós). **A gaudir.**

CONSELL

L'ACTIVITAT FÍSICA ÉS ACONSELLABLE 3-4 COPS A LA SETMANA

DINARS i SOPARS

HUMMUS ARTESÀ

CONSELL

S'HA DE BEURE DE FORMA FREQÜENT, NO NOMÉS QUAN TENIM SET PER MANTENIR UNA BONA HIDRATACIÓ

INGREDIENTS

- 400 g de cigrons cuits prèviament
- 1/2 all
- 2 cullerades de tahina
- El suc de mitja llimona
- Comí al gust
- Sèsam
- Sal
- 50 ml d'aigua
- 50 ml d'oli d'oliva
- Pebre vermell dolç

UTENSILIS

- Cullera
- Thermomix o batedora
- Ganivet

PASSOS

1. Introduïm tots els ingredients al got d'un robot de cuina o passem per la batedora (excepte l'oli i el pebre vermell).
2. Amanir l'hummus amb l'oli i el pebre vermell.

AMANIDA DE PASTA AMB POLLASTRE

INGREDIENTS

- 100 g de pollastre
- 250 g de pasta integral
- 50 g de ruca
- 2 tomàquets tallats a daus
- Sal al gust
- 1/2 tassa d'oli d'oliva verge

UTENSILIS

- Cullera
- Ganivet
- Colador
- Planxa
- Cassola

PASSOS

1. Ficar a bullir l'aigua amb un raig d'oli i sal i afegir la pasta.
2. Mentre la pasta bull fiquem el pollastre a la planxa amb els tomàquets tallats prèviament.
3. Deixa refredar la pasta i el pollastre amb els tomàquets cherry i la ruca.
4. Afegeix en un bol tots els ingredients una vegada estiguin temperats, amaniu l'amanida amb l'oli d'oliva verge. **I bon profit.**

PAD THAI DE LLAGOSTINS

INGREDIENTS

- 75 g de tallarines d'arròs
- 6 llagostins
- 1 ou
- 1/4 de carbassó
- 1 pastanaga
- 1 endívia
- 1 grapat de cibulet
- 1 grapat de germinats de mongeta mungo
- 1 rodanxa de llima
- 2 c.p de dukkah hot
- 1 c.p coco animosot tamari
- 1 c.p oli de coco
- 1 pessic de sal

UTENSILIS

- Paella
- Bol
- Wok
- Coberts

CONSELL

ELS JOCS I LES ACTIVITATS DE LLEURE SÓN MOLT SALUDABLES

PASSOS

1. Cuinar les tallarines d'arròs seguint les instruccions del paquet.
2. Talleu la pastanaga i endívia a tires i el carbassó a quadrats.
3. En un bol, batem l'ou amb un pessic de sal.

4. Cobriu el fons d'un wok amb oli de coco i quan estigui calent afegiu les verdures.
5. Abaixeu una mica el foc i afegiu li la salsa de coco haimos,els llagostins perquè s'integrin.
6. Finalment afegiu les tallarines i abaixeu el foc.
7. **Per últim, emplateu al gust.**

AMANIDA DE TONYINA

CONSELL
CAL RENTAR-SE LES MANS ABANS DELS ÀPATS

INGREDIENTS

- 3 llaunes de lloms de tonyina en aigua escorregudes
- 1/2 ceba vermella finament picada
- 1 cogombre picat en glaçons
- 1/4 de tassa d'oli de sèsam
- El suc d'una llima
- Sal i pebre al gust
- Llavors de sèsam

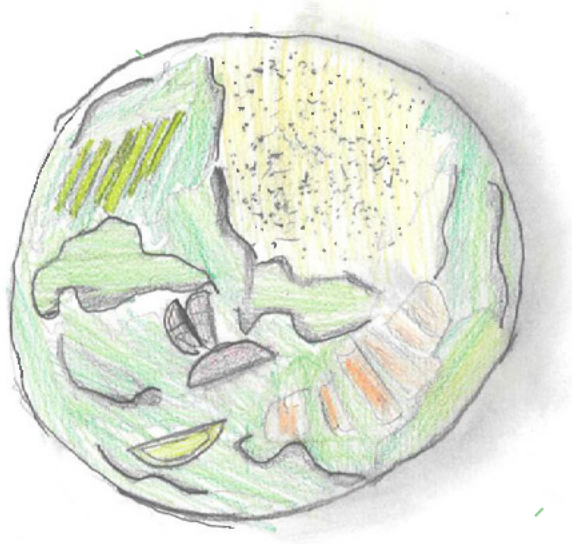
UTENSILIS

- Bol
- Ganivet
- Forquilla

PASSOS

1. En un bol gran, barrejar la tonyina, el pebrot vermell, la ceba i el cogombre.
2. Afegim l'oli de sèsam i el suc de llima i remenem.
3. Posar sal i pebre al gust.
4. Adornar amb llavors de sèsam i servir.

POKE BOWL



INGREDIENTS

- 1 pit de pollastre per fer a la planxa
- 2 tomàquets tallats a rodanxes
- 1 alvocat a rodanxes
- 1/2 enciam
- 100 g de quinoa
- 1 cullerada de postres d'oli d'oliva
- 1 pessic de sal

UTENSILIS

- Una planxa
- Un ganivet
- Una forquilla
- Un bol
- Un colador
- Una olla
- Una fusta per tallar
- Una cullera sopera
- Una de postres

PASSOS

1. Rentar els tomàquets i tallar-los a rodanxes.
2. Tallar a dauets el pollastre i coure'l a la planxa amb un raig d'oli d'oliva i un pessic de sal.
3. Tallar l'alvocat a trossos petits.
4. Bullir la quinoa 15 minuts a foc mig i colar-la.
5. Afegir l'enciam tallat a trossets i col·locar-ho tot ben posat en el bol.

BUNYOLS DE CALÇOTS

INGREDIENTS

(Per a 4 o 6 persones)

- 12 calçots
- 7 ous
- 500 ml de llet
- 10 g de carn de nyores
- 10 g de pebre vermell dolç
- 200 g de farina de cigrons o de blat de moro
- 80-100 ml d'oli d'oliva verge
- Oli d'oliva verge (per fregir)
- Sal iodada

UTENSILIS

- Cassó
- Espàtula
- Forn
- Ganivet
- Paella
- Cullera

CONSELL

L'EMBOTIT I ELS SNACKS SALATS NO HAN DE SER DE CONSUM HABITUAL

PASSOS

1. Poseu un cassó al foc amb llet. Quan arrenqui a bullir retireu-lo del foc i afegiu l'oli, la farina, el pebre vermell i la carn de nyores, tot de cop.
2. Amb ajuda d'una espàtula, barregeu bé fins a aconseguir una massa espessa i lligada, que se separi de les vores i de l'espàtula.
3. Netegeu els calçots, ja fets a la brasa o al forn.
4. Traieu la part verda i talleu-los a rodanxes fins a la part blanca, un cop fet, afegiu la massa reservada.
5. Escalfeu una paella amb oli d'oliva verge abundant. Quan l'oli estigui calent, amb l'ajuda d'una cullera, aneu agafant porcions de massa i fregiu els bunyols fins que quedin daurats.
6. Retireu-los i deixeu-los sobre paper absorbent per eliminar l'excés d'oli. Es pot acompanyar de salsa romesco (opcional).

LASANYA DE TOFU I ESPINACS

INGREDIENTS

- 500 g d'espinacs frescos
- 2 grans d'all
- Sal marina
- 200 ml de crema de civada
- Nou moscada
- 300 g de tofu
- 1 tomàquet
- 50 g de formatge de cabra semi dur
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre negre

UTENSILIS

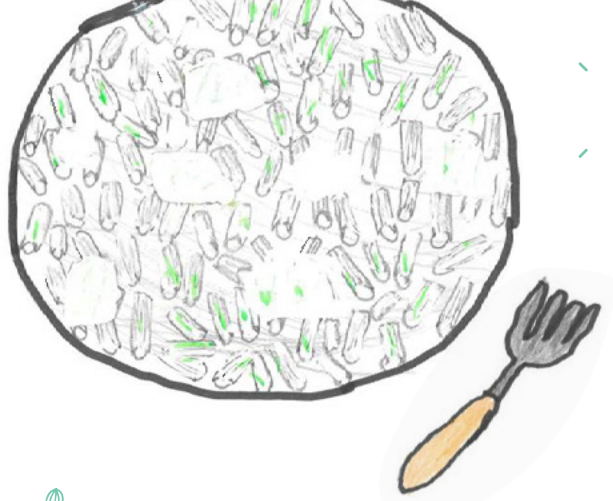
- Cassola
- Mà de morter
- Pelador
- Morter
- Cullera
- Ratllador
- Safata
- Ganivet

PASSOS

1. Renteu bé les fulles d'espinacs i coeu-les en una cassola amb un dit d'aigua, a foc baix, fins que estiguin tendres. Retireu-les del foc, deixeu-les refredar i piqueu-les.
2. Peleu els alls i piqueu-los en un morter amb una mica de sal, fins a tenir una pasta.
3. Escalfeu una cullerada d'oli en una paella i ofegueu-hi l'all picat, 30 s. Afegiu-hi els espinacs escorreguts, remeneu-ho i afegiu-hi la crema de civada. Verifiqueu-ne el punt de sal i ratlleu-hi una mica de nou moscada per sobre. Barregeu-ho bé i reserveu-ho.

4. Talleu el tofu en sis talls fins i salpebreu-lo per tots dos costats.
5. Escalfeu el forn a 200 ºC.
6. En una safata, poseu una capa de dos talls fins de tofu i cobriu-los amb una capa de crema d'espinacs. A sobre, col·loqueu-hi dos talls més de tofu i repetiu l'operació fins a tenir tres capes de cada ingredient. Poseu-ho al forn, 15 min.
7. Talleu el tomàquet a dauets i salpebreu-los.
8. Traieu la safata del forn i, al moment de servir-ho, escampeu-hi per sobre el tomàquet i unes tires de formatge de cabra.

PASTA AMB ALVOCAT i ALFÀBREGA



INGREDIENTS

- 320 g de macarrons integrals
- 1 alvocat
- 50 g d'olives negres
- 1 grapat de fulles d'alfàbrega
- 1/2 llimona
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 40 g de formatge parmesà
- Sal i pebre

UTENSILIS

- Olla
- Escorredor
- Batedora
- Pelador
- Plats
- Forquilla

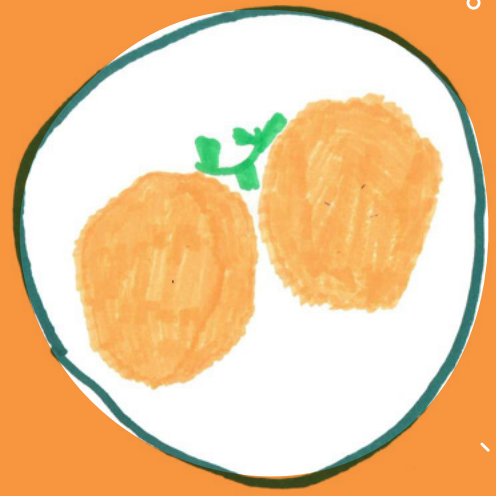
PASSOS

1. Peleu l'alvocat, partiu-lo per la meitat i traieu l'os. Tritureu la polpa en el got de la batedora, junt amb el suc de mitja llimona, 3 cullerades d'aigua, sal i pebre.
2. Renteu un grapat de fulles d'alfàbrega i tritureu-les amb l'oli d'oliva i una mica de sal.
3. Talleu les olives desossades en rodanxes.
4. Traieu encenalls del formatge parmesà amb ajuda d'un pelador i reserveu-les.
5. Coeu la pasta en aigua calenta salada, fins que estigui al punt. Escorreu-la bé i poseu-la en un bol gran.
6. Incorporeu la crema d'alvocat i removeu-la uns instants.
7. Repartiu aquesta preparació en 4 plats plans, ruixeu-ho amb oli d'alfàbrega, afegiu les olives i els encenalls de formatge, **i ja la podeu servir.**

PATATES D'OLOT AMB ALBERGÍNIA

INGREDIENTS

- 1/2 albergnia
- 4 patates
- Un raig d'oli
- Una miqueta de sal



UTENSILIS

- Un ganivet
- Una paella
- Una taula de fusta

PASSOS

1. Tallem l'alberginia a rodanxes i pelem les patates.
2. Amb les mans o un utensili diferent, xafem les patates fiins que quedi un puré.
3. Fiquem 3 rodanxes d'albergina en mig de dos trossos de puré i ho xafem tot.
4. Les fregim a la paella amb un molt petit ragolinet d'oli **i bon profit.**

CONSELL
ÉS ACONSELLABLE DORMIR MÍNIM 8-10 HORES

GASPATXO

INGREDIENTS

- 1 pebrot verd gran sense cor ni llavors
- 1/2 cogombre gran
- 500 g de tomàquets pelats i tallats a quarts
- 60 g de pa blanc dur
- 2 grans d'all
- 30 ml (2 cullerades) de vinagre
- 30 ml (2 cullerades) d'oli d'oliva
- Sal i pebre negre en gra per moldre
- 1 tomàquet gran, madur
- Crostons de pa fregits

UTENSILIS

- Ganivet
- Robot de cuina o batedora
- Bol
- Frigorífic

CONSELL

NO ÉS RECOMANABLE BEURE BEGUDES ENSUCRADES

PASSOS

1. Tallar la ceba, el pebrot i el cogombre en trossos grans. Posar-ho al robot de cuina o batedora i picar breument, perquè es mantinguin sencers alguns trossets de menjar.
2. Posar un quart de les verdures picades en un bol per servir separadament més tard.
3. Afegir els tomàquets, el pa, l'all, el vinagre i l'oli d'oliva a la barreja de verdures. Posar-ho al robot de cuina o batedora i batre un cop més.
4. Si fos necessari, afegir suficient aigua freda a la barreja per alleugerir-la, tenint cura que no quedi massa líquida. Assaonar amb sal i pebre negre. Posar-ho en un recipient de servir, tapar col·locar en el frigorífic perquè es refredi. **La sopa s'ha de mantenir durant 24 h al frigorífic**
5. Picar finalment el tomàquet madur i afegir-lo al bol que conté les verdures reservades.
6. Treure del frigorífic, rectificar el punt de sal i abocar la barreja sobre un recipient refredat. Servir immediatament. Servir també el bol amb les verdures convenientment reservades i, si es vol, un altre bol més amb crostonets de pa.

FAJITAS MEXICANES

INGREDIENTS

- 2 pits de pollastre desossats sencers
- 1 tomàquet (opcional)
- 1 pebrot i mig
- 4 fajitas de blat de moro
- 1/2 ceba tendra
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal i pebre
- Un pessic de julivert
- Dues tires laminades de bacó (opcional)

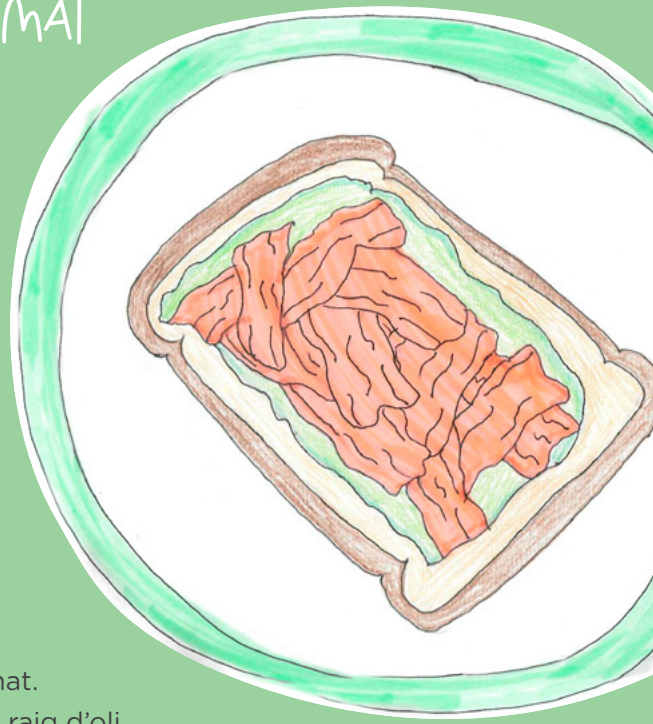
UTENSILIS

- Paella
- Colador
- Espàtula
- Coberts (forquilla, ganivet)

PASSOS

1. Tallar els ingredients, posar-los al colador i passar-hi aigua per sobre, deixar-los a part.
2. Escalfar la paella amb oli i quan estigui calent i tires el pollastre i les fajitas de blat de moro.
3. Seguidament, tirem la resta dels ingredients els passem per la paella tots junts com si fos un sofregit. A continuació, ja ho tindrem tot fregit només **faltarà emplatar i MENJAR!!!!!!**

TORRADES INTEGRALS AMB ALVOCAT I SALMÓ FUMAT



INGREDIENTS

- 1 llesca de pa integral
- 1/2 alvocat
- 2 tires de salmó fumat
- 1 cullerada de postres d'oli d'oliva

UTENSILIS

- Torradora de pa
- Forquilla
- Tisores de cuina

PASSOS

1. Tallar a trossets el salmó fumat.
2. Torrar el pa integral i tirar un raig d'oli.
3. Aixafar l'alvocat amb una forquilla.
4. Una vegada les torrades estan fetes afegir l'alvocat aixafat a sobre la torrada.
5. Afegir el salmó fumat a sobre l'alvocat.
6. Després ja t'ho pots menjar. **Bon profit!**

OUS FARCITS DE TONYINA I MAIONESA

CONSELL

L'ALIMENTACIÓ HA DE SER SUFICIENT, EQUILIBRADA I VARIADA

INGREDIENTS

- 3 ous campers
- 1 llauna de tonyina petita
- 50 g de maionesa
- 100 g tomàquet triturat
- 15 g de sal
- 10 g de pebre

UTENSILIS

- Cassola
- Cullera
- Ganivet
- Màniga pastissera
- Batedora

PASSOS

1. Fiquem els ous a bullir, quan ja estiguin fets deixes reposar 5 minuts i treu li la closca.
2. Tira el rovell de l'ou en un recipient amb la maionesa, tonyina i el tomàquet triturat.
3. Triturem tot fins que quedi una salsa, fiquem tot a la màniga pastissera.
4. Posem la salsa dins el forat que ha quedat a la clara bullida.

MAIONESA

- Posem un ou amb sal i oli en un pot i ho passem per la batedora fins que quedi una textura cremosa (cal anar afegint l'oli segons anem triturant).

BROU DE VERDURES

INGREDIENTS

- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1/2 porro gros
- 1 branca d'api
- 2 grans d'all
- 1 xirivia
- 1 nap
- Una mica de julivert fresc
- 2 fulles de llorer
- 4-5 litres d'aigua
- Sal
- Fideus

UTENSILIS

- Una taula per tallar
- Un ganivet
- Una cullera
- Una cassola

PASSOS

1. Netegem i preparem tota la verdura.
2. Posem abundant aigua a bullir, uns 3 o 4 litres en aquest cas.
3. I, en fred, hi començarem a introduir ingredients.
4. Ho remenem i saltegem una mica.
5. Tapeu-ho i deixeu-ho coure uns 25-30 minuts a foc mitjà.
6. Passar-ho per un colador.
7. Amb el brou bullint afegir els fideus durant 10 minuts i **Bon profit**!

GUISAT DE LLENTIES

INGREDIENTS

- 2 cullerades d'oli
- 3 grans d'all
- 1 ceba
- 2 tasses de sèmola de blat
- 1 pastanaga
- 1 bitxo picant
- Espinacs
- Sal
- Llenties cuites
- Aigua un litre aprox.
- Orenga
- Alfàbrega

UTENSILIS

- Cassola
- Cullera de fusta
- Fogons
- Ganivet
- Escorredor (amb forats petits)

PASSOS

1. Poseu oli en una cassola, poseu els grans d'all trossejats juntament amb la ceba i coeu-ho a foc lent fins que estiguin daurats.
2. Remulleu la sèmola sota l'aigüera amb l'ajuda d'una cullera de fusta i afegiu-ho.
3. Incorporeu aigua, la pastanaga i el bitxo tallats a tires d'un centímetre de gruix. Tapeu-ho i coeu-ho uns 20-15 minuts.
4. Afegiu les llenties i els espinacs i cuineu-ho uns 5 minuts.
5. Condimenteu-ho amb sal i orenga i ja ho podeu servir posant-hi una mica de julivert en pols.

IRIA MARTINEZ

CONSELL

ELS JOCS QUE SUPOSIN MOVIMENT SÓN BENEFICIOSOS PER LA SALUT

POSTRES

PASTÍS DE PRÉSSEC I AMAZAKE

INGREDIENTS

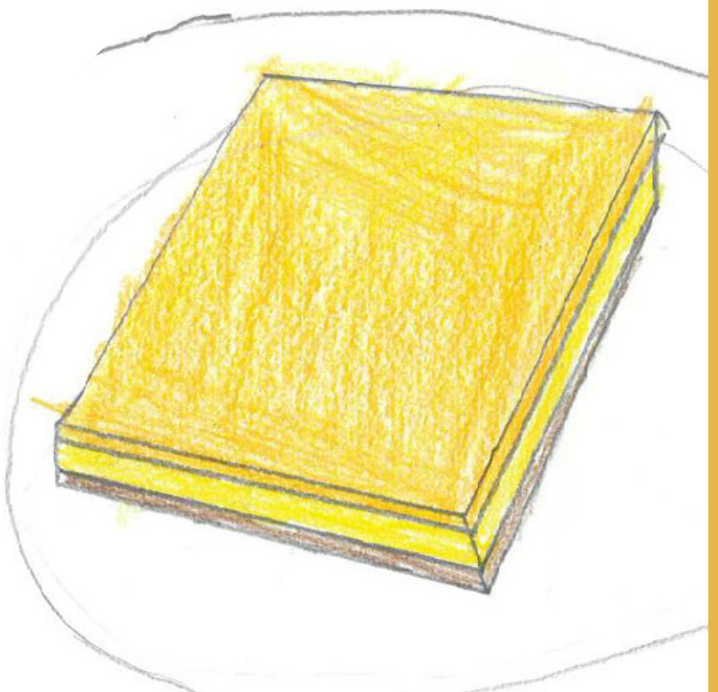
Per a la base:
- 2 gots de farina d'espelta blanca
- 1/2 got d'oli de gira-sol
- 1/2 got de xarop d'arròs integral

Per al farciment d'amazake:
- 2 gots d'amazake
- 2 cullerades d'agar-agar
- 1 cullerada de kuzu
- 1 got de suc de poma

Per al farciment de préssec:
- 3 préssecs
- 2 gots de suc de poma
- 1 cullerada d'agar-agar
- Una mica de sal
- Xarop d'arròs (opcional)

UTENSILIS

- Olla
- Motlle
- Forquilla



CONSELL

ÉS RECOMANABLE ANAR A L'ESCOLA I ALS LLOCS CAMINANT

PASSOS

1. Per a la base: barregeu tots els ingredients de la base, remenant-los sense pastar-los gaire. La massa ha de quedar seca i una mica solta.
2. Poseu la massa en un motlle i esteneu-la finament.
3. Punxeu-la amb una forquilla i poseu-la al forn, a 180 ºC, 10-15 min.
4. Per al farciment d'amasake: barregeu l'amasake amb l'agar-agar, i escalfeu-ho fins que es dissolgui l'agar-agar, 6-7 min.
5. Dissoleu el kuzu en un got de suc de poma, afegiu-ho al farcit d'amasake i remeneu-ho fins que quedi espès.
6. Col·loqueu-ho damunt de la base del pastís i deixeu-ho refredar.
7. Per al farcit de préssec: barregeu els préssecs, pelats i tallats, amb el suc de poma i la sal. Escalfeu-ho amb l'agar-agar, fins que aquest es dissolgui, uns 6-7 min.
8. Afegiu-hi una mica de xarop d'arròs, si voleu que sigui més dolç.
9. Poseu-ho sobre el farciment d'amasake i deixeu-ho refredar.

PASTÍS DE PASTANAGA

INGREDIENTS

- 4 ous
- 300 g de sucre
- 1 cullerada d'essència de vainilla
- 210 g de farina
- 1 tassa d'oli vegetal
- 2 cullerades de llevat
- 2 cullerades de canyella
- 2 tasses de pastanaga ratllada
- 1/2 tassa de nous
- Una mica de sal

PER FER LA COBERTURA

- 200 g de formatge crema
- 1/2 barra de mantega
- 140 g de sucre glaç

UTENSILIS

- Motlle
- Bol
- Colador
- Llengua de gat
- Cullera
- Batedora

PASSOS

1. Comencem batent els ous i afegint-hi la farina, prèviament tamisada, el sucre i el llevat.
2. Ho remenem tot bé fins a adquirir una textura escumosa. Aboquem l'oli i continuem remenant fins que tot quedi ben integrat.
3. Aleshores, incorporem també la pastanaga ratllada junt amb les nous, la canyella i l'essència de vainilla. Ho tornem a remenar tot bé i a continuació fiquem la massa al motlle apte per al forn i ho deixem una mitja hora a 200º.
4. Mentrestant, anem preparant la cobertura. Barregem el formatge crema amb la mantega i quan estiguin a mitja barreja incorporem el sucre glaç, a poc a poc i sense deixar de batre.
5. Quan el pastís estigui llest, el traiem del forn, deixem que es refredi i llavors el tallem; pot ser en dos trossos per la meitat o fins i tot tres.
6. Untem la part de dins i la cobertura del pastís amb la barreja del formatge crema, la mantega i el sucre glaç.
7. Per decorar, podem incorporar pel damunt una mica de pastanaga ratllada o fins i tot dibuixos fets de xocolata. **Bon profit!**

CREMA CATALANA SENSE SUCRE NI LLET ANIMAL

INGREDIENTS

- 3 rovells d'ous grans
- 2 cullerades de melassa d'ordi
- 2 cullerades de farina de blat de moro
- Pell de llimona
- 1/2 cullerada de canyella
- 500 cl de llet d'ametlla
- 6 o 8 cireres (opcional)

UTENSILIS

- Cassó per bullir
- Batedora
- Platets de ceràmica

PASSOS

1. Fem bullir la llet (d'ametlla) amb la canyella i la pell de llimona i ho deixem infusionar una estona.
2. Barregem els rovells d'ous amb la farina de blat de moro i la melassa.
3. Afegim la llet (d'ametlla) infusionada als rovells d'ous i remenem bé fins que no hi hagi grumolls.
4. Tornem a posar tota la barreja al foc (a foc mig) i ho continuem remenant. Quan s'ha espessit ho reservem.
5. Per últim, ho deixem refredar una mica **i ja ho podem servir**.

SOPA DE MADUIXA AMB GELAT I IOGURT

INGREDIENTS

- Iogurt (natural)
- 300 g de maduixes
- Gelat (recomanat de La Fageda)

UTENSILIS

- Batedora
- Bols
- Una cullera

PASSOS

1. Netegeu bé les maduixes.
2. Mentrestant remeneu bé el iogurt i repartiu-lo en els bols.
3. Tritureu les maduixes.
4. Ompliu els bols amb les maduixes triturades.
5. Procureu cobrir el iogurt i per últim poseu el gelat i **ja està a punt.**

APUNTA UNA NOVA RECEPTA

NOM

INGREDIENTS

~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....

UTENSILIS

~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....

PASSOS

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....

DIBUIX

APUNTA UNA NOVA RECEPTA

NOM

INGREDIENTS

~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....

UTENSILIS

~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....
~ .....

PASSOS

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....

DIBUIX

DENJIA BAKKALI

BATUT DE PINYA, ALVOCAT I PLÀTAN

AJUNTAMENT D'AIGUAFREDA
Pl. Ajuntament, 1 08591 Tel. 93 844 22 53
aiguafreda@aiguafreda.cat · www.aiguafreda.cat

Diputació Barcelona

AJUNTAMENT D'AIGUAFREDA

Racó d'infants d'Aiguafreda