

CUINA FÀCIL I SALUDABLE

ESCOLA DE CUINA
mireia carbó

www.mireiacarbo.com

BOWL DE QUINOA AMB MANGO

Ingredients per a 4 persones:

- 1 tassa de quinoa en cru *ó ARROŒ*
- 1 remolatxa cuita
- 1/4 col llombarda *PEBROT CRU*
- 1 mango *ó POMA*
- 100g de Rúcula *ENCIAM*
- 100g xerris
- 50 g Salmó fumat o tonyina de llauna
- Vinagre d'arròs o poma
- Salsa de soja
- Julivert fresc
- 50g brots de soja
- Sèsam (opcional)

*1/2 R. QUINOA TASSA GRAN
2 MIDAS 1/2 DE AIGUA*

Elaboració:

1 - Torrem la quinoa dins l'olla on la bollirem, simplement que agafi temperatura. Bullim la tassa de quinoa amb 2,5 tasses d'aigua durant uns 15 minuts. Ens hem de fixar que al paquet s'indiqui que ja és rentada. En cas contrari, la netejarem prèviament. Escórrer i refredar.

2 - Tallem la col llombarda en tires fines, el xerris per la meitat i el mango i la remolatxa en quadradets petits i regulars.

3 - En un bowl barregem la quinoa, la col llombarda, els xerris, el mango, el salmó fumat i els brots de soja. Amanim amb el vinagre d'arròs i la salsa de soja al gust i deixem refredar a la nevera. Al moment de servir afegim la rúcula, un toc de sèsam i el julivert al damunt.

Comentaris de la nutricionista:

Aquesta recepta és un bon exemple de com ha de ser un plat complet. Introduir fruita fresca als plats és una molt bona opció per augmentar el nostre consum de racions diàries.

El peix blau com el salmó o la tonyina, contenen metalls pesants en el seus teixits. Per tal d'evitar la seva absorció, els podem combinar amb herbes aromàtiques fresques com el julivert, la menta o alfàbrega.

La soja conté isoflavones, una substància amb una molècula molt semblant a les hormones femenines (estrògens). Quan la consumim, el nostre cos reconeix aquestes isoflavones com a estrògens i realitzen les mateixes funcions. El seu consum es recomana en dones pre-menopàusiques o menopàusiques ja que ha demostrat alleujar la simptomatologia típica com els fogots. Tot i així, no s'ha d'abusar del seu consum; es recomana consumir un Màxim de 3 racions de soja al dia.

ESCOLA DE CUINA
MIREIA CARBÓ

www.mireiacarbo.com

FINGUERS DE POLLASTRE SALUDABLES

Ingredients per a 4 persones:

- 2 pits de pollastre
- 40g ametlla molta (la dels panellets)
- 40g farina civada (la triturem nosaltres)
- 1 culleradeta de cúrcuma
- 1 cullerada d'all en pols
- 1 culleradeta d'orenga
- 1 bitxo cayena (opcional)
- 1 culleradeta de sèsam
- 1 culleradeta de chia (opcional)
- Sal

Salsa d'avocat

- 1 avocado
- 2 culleradetes de tahini
- 2 cullerades del suc d'una llimona
- 1 cullerada de mostassa Dijon
- 1 all
- Sal

Paté de tàperes i anacards:

- 1 pot de taperes petit
- 100g d'anacards crus.
- Oli d'oliva verge extra

EL ANACARDS SAU DE DEIXA EN REMULL

Elaboració:

- 1 - En un bol mesquem l'ametlla, la farina de civada, la cúrcuma, l'all en pols, l'orenga, el sèsam i el bitxo mòlt.
- 2 - tallem el pollastre en tires gruixudes de dos dits i el salpebrem. Passarem les tires de pollastre per el bol i les arrebossem amb la preparació anterior.
- 3 - Fornegem a 190°C uns 12- 18 minuts.

Per a la salsa d'avocat:

- 1 - En una batidora triturem l'avocat sense pell ni pinyol, la tahina, el suc de la llimona i l'all.

Per a la salsa de tàperes:

- 1 - Escorrem les tàperes
- 2 - En una batidora, triturem les tàperes amb els anacards i un rajolí d'oli d'oliva verge extra.

Comentaris de la nutricionista: Substituir els fregits per plats cuinats al forn és una alternativa saludable. Si a més a més, arrebossem amb fruits secs i civada, augmentem la quantitat de fibra del plat.

Les salses fetes amb aliments saludables i amb poc greix són una manera d'assaborir els nostres plats i gaudir més a la cuina.

BROWNIE HEALTHY

Ingredients per a 4 racions:

- 1 ou
- 2 cullerades de cacau pur
- 1 plàtan mitjà molt madur
- 1 culleradeta de canyella
- 1 cullerada sopera de coco ratllat
- 6 Nous pelades

Elaboració:

- 1 - En un bol aixafem el plàtan madur i el cacau pur en pols. Mesclem bé.
- 2 - Afegim la canyella, el coco ratllat, l'ou i les nous trossegades. Mesclem tot bé.
- 3 - Pintarem 4 motlles individuals amb unes gotes d'oli i els empolvorem amb una mica de farina . Afegim la preparació als motlles i fornem a 180°C durant uns 15 - 20 minuts.
El temps variarà segons la mida dels motlles.

Comentari de la nutricionista: Una alimentació saludable també pot contenir dolços si es consumeixen esporàdicament i en quantitats adequades.

Pel que fa a aquesta recepta, destacarem la seva aportació en àcids grassos omega 3. Moltes mares i pares preocupats pel creixement intel·lectual del seus fills, persones amb antecedents d'Alzheimer, vegans que no consumeixen peix o persones en exàmens, opten per consumir aliments suplementats en omega 3. Cal a dir que l'aportació diària recomanada d'omega 3 i 6 es cobreix amb el consum de 5 -7 racions de peix a la setmana o el consum de 1,5 nous al dia.

ESCOLA DE CUINA
mireia carbó

www.mireiacarbo.com

FALAFEL DE BRÒQUIL

Ingredients per a 4 persones:

- 1 bròquil o coli-flor
- 1 pastanaga
- 1 pot de cigrons cuits
- 1 cullerada de comí en pols
- 1/2 cullerada de cúrcuma
- All en pols
- Sal
- Pebre
- Farina de cigrons o de festucs
- Julivert
- 1 patata gran

Salsa de remolatxa i kiwi:

- 1 remolatxa cuita
- 1 kiwi
- Sal
- Oli d'oliva

1 - Trossegem el bròquil retirant-ne el tronc més gran. Pelem la pastanaga i la patata i les tallem a trossos grans.

2 - En una olla amb aigua bullint, afegim la pastanaga, la patata i el bròquil trossejats. Deixem coure fins que estigui tendre, escorrem i no reservem l'aigua.

3 - Amb un robot de cuina o batedora triturem els cigrons cuits amb el bròquil, la pastanaga, el comí, la cúrcuma, l'all en pols, la sal, el julivert i el pebre. Ha de quedar una massa espessa i compacta. Ho deixem reposar a la nevera 1h.

4 - Mentrestant preparem la salsa de remolatxa i kiwi: Amb una batedora, triturem la remolatxa i el kiwi amb un rajolí d'oli d'oliva i sal.

5 - Retirem la preparació de la nevera i fem croquetes. Arrebossem amb la farina de festucs i reservem.

6 - En un petit cassó escalfem oli de gira-sol (alt oleic) i fregirem les croquetes.

7 - Servim amb la salsa de kiwi i remolatxa al costat.

Comentaris nutricionista: El bròquil ens aporta una gran quantitat de calci absorbible. Una ració de bròquil (150g) ens aporta la mateixa quantitat de calci absorbible que un got de llet.

Els cigrons ens aporten proteïnes de gran qualitat, igual que la proteïna de la carn. És per això que es poden menjar com a plat únic, sense necessitat d'un segon. La farina de cigrons s'utilitza com a substitut de l'ou en moltes preparacions de rebosteria vegana. A més, és una bona alternativa per a les persones celíaqües ja que no conté gluten. Per tal d'absorbir el ferro dels llegums, es recomana acompanyar-los d'aliments rics en vitamina C com és el cas de les fruites cítriques o el kiwi.

ESCOLA DE CUINA
MIREIA CARBÓ

www.mireiacarbo.com

SALMOREJO DE POMA

Ingredients per a 4 persones:

- 6 tomàquets madurs
- 2 pomes grans
- 1 all petit
- 50g de pernil salat
- Sal
- Pebre
- Oli

Elaboració:

- 1 - Triturem els tomàquets pelats amb les pomes pelades i sense llavors i l'all i afegim un rajolí d'oli, Sal i pebre al gust.
- 2- si ho desitgeu la podeu passar per el colador xinès (mai per el colador fi)
- 3- En una paella calenta, saltem una mica el pernil sense gens d'oli.
- 4- Servim ben fresqueta de la nevera

Comentaris de la nutricionista: la poma i el tomàquet son dos aliments molt recomanables per a la prevenció de malalties com les coronàries, el càncer de còlon o el de pròstata.

L'all es considera un "medicament natural" ja que és anticoagulant i antimicrobià.

ESCOLA DE CUINA
mireia carbó

www.mireiacarbo.com