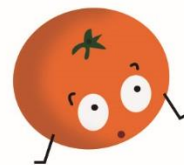




Octubre. Beneficis de la vida activa!



Amics i amigues! Ja hem superat el primer mes de classe i de ben segur que haurà sigut amb bones sensacions, oi que sí?. En la línia d'agafar el ritme d'activitat, us proposarem una recepta que va lligada amb l'estil de vida que ens agrada promoure: un estil de vida actiu que s'associa amb millores tant de salut cardiovascular com de salut mental. Així doncs, ara que comença la temporada d'anar a buscar bolets, us sembla passar el matí de diumenge al bosc per trobar-ne i poder fer la recepta que proposem seguidament?

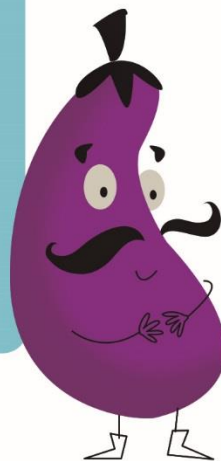
Un tipus de bolet amb molt interès culinari és **el camagroc**. És font de zinc: un nutrient clau en la funció immunitària. En aquest sentit, combinar-lo amb ou és una aliança nutricional perfecte pel que fa a l'aportació de zinc, ja que aquest mineral també abunda en la iema de l'ou. Us comença a seduir la proposta? Us sembla bé sopar un remenat d'ou i camagroc? Doncs no perdem més temps. Som-hi a organitzar-lo!

Ingredients (per una persona): 2 dents d'all, 50g. de ceba, 2 ous de gallina en llibertat, 150g. de camagroc, 15ml. d'oli d'oliva verge extra.

Remenat d'ous i camagroc.

- **1r:** Netejar els camagroc.
- **2n:** Daurar els camagroc a la paella, traient-li'ls l'aigua que deixen anar i els retirem.
- **3r:** Daurar alls i ceba a la paella.
- **4t:** Bolcar els bolets a la paella amb la ceba i all i coure'ls conjuntament.
- **5è:** Afegir 3 ous prèviament batuts a la paella i remenar.
- **6è:** Llest per consumir!

Bon appétit!



Complementa la teva alimentació cada dia amb:

Esmorzar / Berenar



Làctics: Llet, iogurt, mató, formatge, quefir.

Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

Fruita fresca i/o hortalisses: Tot tipus de fruita, ocasionalment en forma de suc fresc. Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals.

Fruits secs: Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina.



Sopar



Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

SI HAS DINAT...

POTS SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→ Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	→ Cereals o fècules
Carn	→ Peix o ous
Peix	→ Carn magra o ous
Ous	→ Peix o carn magra
Fruita	→ Làctic o fruita
Làctic	→ Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura. És recomanable menjar una ració al dia de verdura crua.

I en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?

En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que estiguin dins la mateixa família.