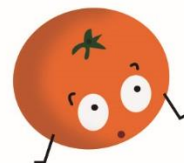




Març: reforcem les defenses amb canyella!



Afrontem un mes de març exigent amb energia? T'apuntes al repte?

Arribem a la finalització del segon trimestre, on es necessita un impuls per oferir el millor rendiment en l'últim tram de curs escolar. És per aquest motiu que un grup d'aliments com el de **les espècies** pot representar un gran aliat a l'hora de fomentar un estat immunològic òptim. Exemples d'espècies són la cúrcuma, pebre negre, orenga o el nostre protagonista d'avui: **la canyella**.

Sigui en format branca o en format polvoritzat, el consum freqüent de canyella s'associa a millors paràmetres de tensió arterial, inflamació, funció cardíaca i nivells de colesterol, entre d'altres beneficis. En aquest sentit, la combinació d'ou i canyella que us proposem en la recepta reuneix la comoditat d'una elaboració senzilla amb els beneficis nutricionals tant de l'ou com de l'espècie en qüestió.

Truita francesa amb canyella

Ingredients (per 1 persona):

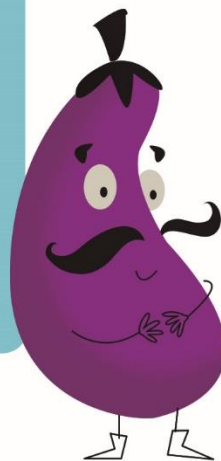
-2 ous, oli d'oliva verge, sal i canyella en format pols.

Elaboració:

1r: Afegir un raig d'oli a una paella calenta i mentre s'escalfa, batem dos ous.

2n: Afegim canyella mòlta i sal (quantitat al gust del comensal) als ous batuts i ho bolquem a la paella calenta.

3r: Fem volta a la truita i una vegada cuita, toca gaudir-la!!!



Roca González, S.L.
Carrer Cobalt, 185 08907 - L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 936565969 · Fax 936562131
www.rocagonzalez.com · dietista@rocagonzalez.com

Complementa la teva alimentació cada dia amb:

Esmorzar / Berenar



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

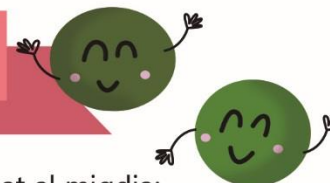
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

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.