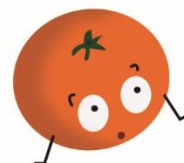




Febrer: endavant,
tot i el fred!



La recepta que us proporcionarem aquest mes de febrer us motivarà. De ben segur que si penseu en la taula d'un dia festiu, no faltaran en aquesta un bol amb xips. Doncs ara és el moment de fer-vos una proposta alternativa de xips, d'una càrrega nutricional destacable. En aquest sentit, la recepta us aportarà quantitats interessants de vitamines com la Vitamina K o vitamina C, essencials per promoure un estat saludable tant de la sang com dels ossos i cartílags. En addició, hi serà present el toc cruixent que caracteritza una xip. Som-hi amb la proposta!

Xips de cols de Brussel·les.

Ingredients:

-Cols de Brussel·les, oli d'oliva verge, sal i pebre negre.

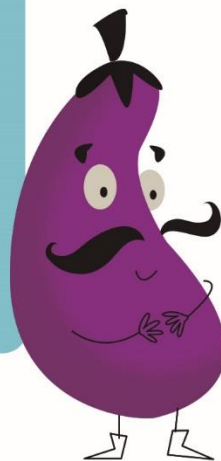
Elaboració:

1r: Tallar les cols de Brussel·les a fines làmines. Important el detall que siguin fines, per aconseguir la textura cruixent que cerquem.

2n: Col·locar-les sobre paper de forn en una safata, ruixant-les amb un raig d'oli, sal i pebre negre en pols, quantificant espècies segons el gust personal.

3r: Coure-les al forn a 180 graus durant 10 minuts, retirem la safata per fer la volta a les xips i tornem a repetir el procediment de cocció durant 10 minuts.

Llestes per consumir! Que vagi de gust!!!



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.

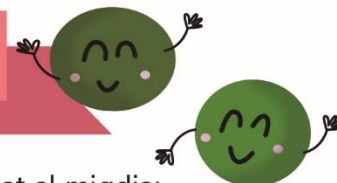
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

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.