

# Les receptes de l'Andrea

## Aquest mes us proposem...

1. Les **creps socca**: ideals per fer sopars diferents i saludables.
2. Canviar els cereals d'esmorzar per la **granola casolana**.
3. Una recepta boníssima pels dies de fred: la **crema de carbassó**.



\*Andrea Juan Pons nutricionista de Sorli Sport Col·legiada n°CAT000514

Escull sempre productes frescs!

## Crema de carbassó

### Ingredients:

- 1 ceba (100 g)
- 1 porro (100 g)
- 1 pastanaga (100 g)
- 700 g carbassó
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada de sal marina
- Llavors de cànem (opcional)
- Julivert fresc
- Aigua



### Preparació:

1. Tallar la ceba a mitges llunes i el porro a rodanxes fines.
2. Col·locar la ceba i el porro en una cassola amb una mica d'oli i una mica de sal i sofregir durant 8 minuts a foc baix sense tapar.
3. Mentrestant, pelar i tallar la pastanaga i el carbassó a rodanxes.
4. Afegir a la cassola i barrejar bé.
5. Afegir l'aigua (sense cobrir les verdures), una mica de sal i unes branquetes de julivert i coure a foc baix i tapat durant 20 minuts.
6. Tritureu (si cal, afegir una mica més d'aigua, però ha de quedar una textura densa).
7. Afegir llavors de cànem (opcional).

## Creps Socca



### Ingredients:

- 1 tassa de farina de cigró
- 1 tassa d'aigua
- ½ culleradeta de sal marina
- Una mica de pebre
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra

### Preparació:

1. Batre tots els ingredients amb una vareta o una batedora fins a obtenir una massa sense grumolls.
2. Deixar reposar la massa 15 minuts.
3. Fer les creps en una paella antiadherent amb una mica d'oli. Quan comencin a sortir bombolles, donar-li la volta.

### Idees per combinar:

- Enciam, tomàquets cherry i alvocat
- Verdures rostides i allioli d'alvocat
- Hummus i pastanaga ratllada

## Granola casolana

### Ingredients:

- 90 g nous
- 50 g ametlles
- 80 g llavors de carbassa
- 80 g llavors de gira-sol
- 120 g flocs de civada (sense gluten)
- 100 g de panses
- 3 cullerades soperes d'oli de coco
- 3 cullerades soperes de xarop d'atzavara
- 2 cullerades petites de canyella en pols



### Preparació:

1. Escalfar el forn a 180° graus.
2. Triturar les nous i ametlles (que quedin trossets petits).
3. Posar en un bol gran les nous i ametlles, els flocs de civada i les llavors de carbassa i gira-sol. Barrejar bé.
4. Escalfar en una cassola l'oli de coco, el xarop d'atzavara i la canyella en pols. Quan estigui líquid llençar sobre el bol i barrejar bé.
5. Repartir la barreja en una font per al forn i enfornar uns 15 minuts (remoure de tant en tant).
6. Refredar i afegir les panses.

sorli