

Les receptes de l'Andrea

Escull sempre productes frescs!

Menús saludables

Vols gaudir d'una alimentació saludable? Aquí et deixem 3 exemples de menús amb dinars equilibrats i de temporada



*Andrea Juan Pons, nutricionista de Sorli Sport Col·legiada núm. CAT000514

Menú diari 1

Tomàquet amb mozzarella al forn
+
Pèsols saltejats amb ceba
+
Taronja amb canyella



Menú diari 3

Amanida de canonges amb pastanaga ratllada, panses i formatge fresc
+
Pasta integral amb salsa bolonyesa vegana*
+
Poma

*Recepta

1. Posem la soia texturitzada en remull durant 10 minuts. Colem i reservem.
2. Piquem la ceba fina i la saltegem amb una mica d'oli i sal durant 5 minuts.
3. Mentrestant, pelem i trossegem petita la pastanaga. Afegim a la paella i saltegem durant 5 minuts.
4. Rentem i trossegem els xampinyons. Afegim els xampinyons i la soia texturitzada. Afegim la sal marina i el pebre negre i ho deixem coure uns 5 i 7 minuts.
5. Afegim el tomàquet fregit i barregem tot bé.
6. Rectifiquem de sal si és necessari.



Menú diari 2

Sopa de verdures
+
Arròs integral saltejat amb gambes, xampinyons i pebrot vermell
+
Iogurt sencer natural amb 1 grapat de fruits del bosc

