

Receptari d'alimentació molt baixa en greixos



alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

 Clínic
Barcelona

ESMORZARS, MIG MATÍ I BERENARS

<i>Creps</i>	6
<i>Blinis de llegums</i>	7
<i>Galetes</i>	8
<i>Granola multicereals</i>	9
<i>Rocs de cereals</i>	10
<i>Batut de maduixa i taronja</i>	11
<i>Batut de xocolata</i>	12
<i>Bastonets de pa integral</i>	13
<i>Cigrons condimentats</i>	14
<i>Natxos de cigró</i>	15
<i>Crispetes al microones</i>	16
<i>Hummus tradicional</i>	17
<i>Hummus tradicional amb pebrot</i>	18

DINARS I SOPARS

<i>Guisat de peix</i>	21
<i>Llenties estofades amb patates i pollastre</i>	22
<i>Ensalada russa</i>	23
<i>Hamburguesa de pollastre casolana</i>	24
<i>Croquetes de bolets i pollastre</i>	25
<i>Pollastre arrebossat</i>	26
<i>Calamars a la romana</i>	27
<i>Patates “no fregides”</i>	28
<i>Pizza amb base integral</i>	29
<i>Ou “fregit” amb aigua</i>	30
<i>Ous farcits</i>	31
<i>Truita de bacallà, pebrot verd i ceba</i>	32
<i>Truita de carbassó i ceba</i>	33
<i>Truita de clares</i>	34
<i>Truita de patata i ceba</i>	35

SALSES I VINAGRETES

<i>Salses:</i>	36
<i>Salsa beixamel</i>	38
<i>Maionesa</i>	39
<i>Salsa bolonyesa</i>	40
<i>Salsa brava</i>	41
<i>Salsa pesto</i>	42
<i>Salsa romesco</i>	43
<i>Base de sofregit de verdures</i>	44
<i>Vinagretes:</i>	45
<i>Base de Psyllium</i>	46
<i>Vinagreta de cítrics</i>	47
<i>Vinagreta d'alfàbrega</i>	48
<i>Vinagreta de curri</i>	49
<i>Vinagreta d'envinagrats</i>	50
<i>Vinagreta de mel i mostassa</i>	51
<i>Vinagreta mediterrània</i>	52

POSTRES

<i>Flam</i>	54
<i>Natilles</i>	55
<i>Bescuit al microones</i>	56
<i>Gelat al moment de fruites vermelles</i>	57
<i>Polos de poma cuita</i>	58

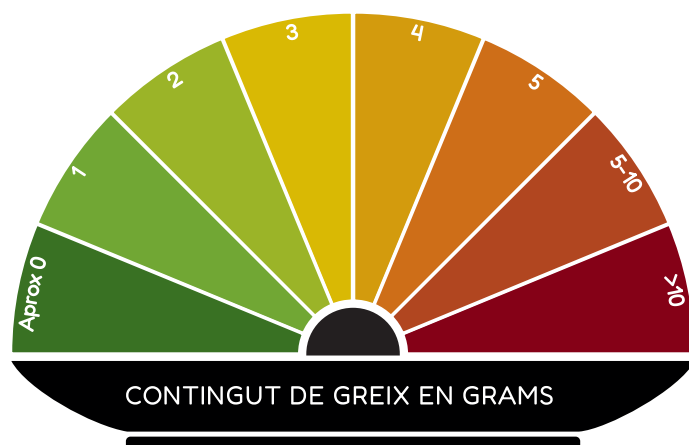
INFUSIONS

<i>Infusió de gingebre</i>	60
<i>Infusió d'espígol, tarongina i taronja</i>	61
<i>Infusió de llimona i menta</i>	62

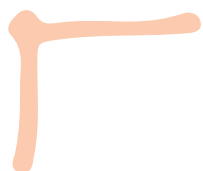


RECORDEU

El Grasímetre és una eina pensada per facilitar la identificació del contingut de greixos dels aliments o plats. A cada recepta en trobareu un.



Aprox 0	0-0,5 g	La ració d'aliment conté pràcticament zero grams de greix .
1	0,5-1,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 1 gram de greix .
2	1,5-2,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 2 grams de greix .
3	2,5-3,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 3 grams de greix .
4	3,5-4,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 4 grams de greix .
5	4,5-5,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 5 grams de greix .
5-10	5,5 – 10 g	La ració d'aliment conté entre 5,5 i 10 grams de greix .
>10	> 10 g	La ració d'aliment conté >10 grams de greix .



Esmorzars, mig matí i berenars



alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

 Clínic
Barcelona

Creps



Elaboració

1. Tritureu tots els ingredients amb una batedora fins que n'obtingueu una massa homogènia i sense grumolls.
2. Escalfeu una paella antiadherent a foc mitjà o alt.
3. Aboqueu la quantitat justa de massa per cobrir tota la base de la paella fins a les vores.
4. Quan la superfície es comenci a desenganxar i la massa estigui feta i daurada, feu-hi la volta amb cura.
5. Coeu-la uns 10 segons més per l'altra banda i traieu-la del foc.

Propostes de farciment:

- **Versió dolça:** compota de poma sense sucres afegits i canyella en pols.
- **Versió salada:** hummus de llegums, tomàquet a rodanxes i enciam.

Ingredients (per a 4 racions)

- 100 g de farina de blat integral
- 100 g de llet desnatada
- 80 g de clara d'ou
- Q/s¹ de sal

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER RACIÓ (només la massa)



Energia	96 kcal
Proteïnes	6 g
Greixos	0,6 g
Dels quals saturats	0,09 g
Hidrats de carboni	16,8 g
Fibra	2,2 g

Recomanacions / observacions

- És fonamental que feu servir una **paella antiadherent** perquè les creps no s'hi enganxin i conservin la forma.
- Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.

Blinis de llegums

Ingredients (per a 2 racions)

- 100 g de cigrons cuits
- 40 g de farina integral
- 10 g d'aigua
- 6 g de llevat químic
- 60 g de clara d'ou
- Q/s¹ de sal
- Q/s de crema de formatge baix en greix (opcional)
- Q/s de lleties cuites (opcional)

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Renteu i escorreu els cigrons cuits.
2. En un recipient alt, barregeu-hi els cigrons, les clares d'ou i l'aigua. Tritureu-ho tot junt fins que aconseguíu una massa sense grumolls.
3. En un bol, barregeu-hi la farina i el llevat. Afegiu-hi els cigrons tritursats i ajusteu-ho de sal.
4. Escalfeu una paella antiadherent i aboqueu-hi porcions de massa per fer unes petites creps, d'uns 5 cm de diàmetre.
5. Daureu-les per totes dues bandes.
6. Serviu-les, opcionalment, amb una mica de crema de formatge i unes lleties cuites per sobre.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	145 kcal
Proteïnes	10,3 g
Greixos	1,7 g
Dels quals saturats	0,2 g
Hidrats de carboni	22 g
Fibra	7,1 g

Recomanacions / observacions

- És fonamental que feu servir una **paella antiadherent** perquè les creps no s'hi enganxin i conservin la forma.
- Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.

Galetes



Elaboració

1. Piqueu els dàtils a daus petits i reserveu-los.
2. Barregeu en un bol tots els ingredients secs.
3. Afegiu-hi la clara d'ou, els dàtils picats i la llet, i remeneu-ho tot fins que n'obtingueu una massa homogènia.
4. Folreu una safata amb paper de forn. Formeu boletes amb la massa, d'uns 20 g; col·loqueu-les sobre la safata i aixafeu-les lleugerament per donar-los forma rodona.
5. Enforneu-les a 160 °C durant 25 minuts o fins que estiguin daurades.

Recomanacions / observacions

- Consumiu-les el mateix dia de l'elaboració.
- Podeu aromatitzar la massa amb canyella, vainilla o ratlladura de pela de cítrics (cal que els barregeu amb la clara abans d'ajuntar-los amb els ingredients secs).
- Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.

Ingredients (per a 13 galetes)

- 120 g de farina de blat integral
- 60 g de clara d'ou
- 25 g de llet desnatada
- 2,5 g de llevat químic
- 60 g de dàtils sense pinyol

Valoració nutricional

PER RACIÓ (3 u.)



Energia	135 kcal
Proteïnes	5,4 g
Greixos	0,7 g
Dels quals saturats	0,09 g
Hidrats de carboni	26,7 g
Fibra	3,6 g

Granola multicereals



Ingredients (per a 4 racions)

- 50 g de flocs de civada
- 30 g de flocs de blat de moro
- 30 g d'arròs inflat
- 50 g de clara d'ou
- 10 g de panses
- 10 g d'orellanes

Elaboració

1. Piqueu les panses i les orellanes.
2. Barregeu en un bol els ingredients secs: els flocs de civada, els flocs de blat de moro, l'arròs inflat, les panses i les orellanes picades.
3. Afegiu-hi la clara d'ou i amasseu-ho fins que quedi una massa humida de manera homogènia. Deixeu-la reposar 5 minuts.
4. Esteneu la massa a la safata en una capa fina i uniforme, sense que quedi dura.
5. Enforneu-la entre 10 i 12 minuts a 160°C, vetllant la cocció dels últims minuts perquè no es cremi.
6. Deixeu refredar l'elaboració completament i deseu-la en un pot hermètic, en un lloc sec i fresc.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	119,9 kcal
Proteïnes	4,5 g
Greixos	1,1 g
Dels quals saturats	0,2 g
Hidrats de carboni	22,6 g
Fibra	2 g

Recomanacions / observacions

- Assegureu-vos que la capa sigui fina; els trossos molt grossos poden quedar humits.
- Si al cap d'uns dies la granola deixa de ser cruixent, torneu a enfornar-la 5 minuts a 150-160 °C.
- Podeu aromatitzar la massa amb canyella, vainilla o ratlladura de pela de cítrics (cal que els barregeu amb la clara abans d'ajuntar-los amb els ingredients secs).
- Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.

Rocs de cereals



Ingredients (per a 8-10 racions)

- 200 g de flocs de blat de moro sense sucre
- 100 g de clara d'ou

Opcions de condimentació:

- **Versió dolça:** ratlladura de pela de llimona o taronja, canyella i un polsim de sal.
- **Versió salada:** herbes provençals, pebre vermell dolç i un polsim de sal.

Elaboració

1. Barregeu en un bol els flocs de blat de moro i les clares d'ou.
2. Afegiu-hi de seguida els condiments i remeneu-ho bé.
3. Deixeu reposar la mescla uns 5 minuts, remenant-la de tant en tant perquè els flocs s'hidratin de manera uniforme.
4. Feu-ne boletes petites, d'entre 4 i 6 grams (grandària d'una mossegada).
5. Col·loqueu les boletes en una safata folrada amb paper de forn i enforneu-les a 150 °C durant 15 minuts, fins que quedin fermes i lleugerament daurades.
6. Deixeu refredar els rocs completament i guardeu-los en un pot hermètic, en un lloc fresc i sec.

Valoració nutricional

PER RACIÓ (3 u.)



Energia	80 kcal
Proteïnes	2,5 g
Greixos	0,1 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	16,6 g
Fibra	0,6 g

Recomanacions / observacions

- Eviteu fer boles massa grosses, ja que poden quedar humides per dins.
- Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.

Batut de maduixa i taronja



Ingredients (per a 1 ració)

- 100 g de maduixes
- 100 g de taronges
- 100 g de llet desnatada
- Q/s¹ de gingebre fresc (opcional)

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Renteu les maduixes i talleu-ne la part verda.
2. Peleu la taronja, traieu el màxim de la part més fibrosa i blanca, i talleu-la a trossos.
3. Poseu la fruita en un got alt juntament amb la llet i, opcionalment, afegiu-hi el gingebre.
4. Tritureu-ho 1 o 2 minuts, fins que n'obtingueu una textura fina.
5. Serviu-ho immediatament.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	103,3 kcal
Proteïnes	5,5 g
Greixos	0,6 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	18,3 g
Fibra	3,3 g

Recomanacions / observacions

- Podeu prescindir del gingebre o substituir-lo per canyella o vainilla.
- Per obtenir un batut més fred i cremós, feu servir una mica de fruita congelada.

Batut de xocolata



Ingredients (per a 1 ració)

- 140 g de plàtan madur
- 150 g de llet desnatada
- 2 g de cacau pur en pols desgreixat

Elaboració

1. Poseu en un got alt el plàtan pelat, la llet i el cacau.
2. Tritureu-ho tot 1 o 2 minuts, fins que en resulti una textura homogènia i cremosa.
3. Si voleu el resultat menys espès, afegiu-hi una mica més de llet freda i torneu-ho a batre.
4. Serviu el batut immediatament.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	188,2 kcal
Proteïnes	7,8 g
Greixos	0,8 g
Dels quals saturats	0,4 g
Hidrats de carboni	38,4 g
Fibra	3,8 g

Bastonets de pa integral



Elaboració

1. Barregeu la farina i la sal en un bol gros.
2. Afegiu-hi a poc a poc les clares d'ou i l'aigua, i barregeu-ho fins que n'obtingueu una massa homogènia i ferma.
3. Pasteu-la lleugerament sobre la taula fins que la massa quedi llisa i fàcil de tractar.
4. Dividiu la massa en porcions d'uns 15 g i feu-ne boletes; n'hauríeu d'obtenir unes 24 unitats.
5. Estireu cada boleta fins que en feu bastonets fins i allargats, d'uns 15 cm de llarg i 1,5 cm de gruix, procurant que tots tinguin una mida uniforme. Si cal, empolvoreu la superfície de treball amb una mica de farina per evitar que la massa s'hi enganxi.
6. Col·loqueu els bastonets en una safata de forn folrada amb paper vegetal.
7. Enforneu-los a 160°C durant uns 40 minuts, o fins que quedin daurats i cruixents.
8. Deixeu-los refredar completament i guardeu-los en un pot hermètic, en un lloc fresc i sec.

Recomanacions / observacions

Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.

Ingredients (per a 4-5 racions)

- 225 g de farina de blat integral
- 65 g de clara d'ou
- 100 g d'aigua freda
- 3 g de sal

Valoració nutricional

PER RACIÓ (4-5 bastonets)



Energia	123,3 kcal
Proteïnes	5,5 g
Greixos	0,8 g
Dels quals saturats	0,1 g
Hidrats de carboni	23,5 g
Fibra	3,4 g

Cigrons condimentats



Ingredients (per a 4 racions)

- 500 g de cigrons cuits en conserva
- C/S¹ d'espècies (pebre vermell fumat, herbes provençals, curri...)
- Q/s d'aigua

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Escorreu bé els cigrons i esbandiu-los sota l'aixeta per eliminar-ne el líquid de la conserva.
2. Distribuiu els cigrons en una safata folrada amb paper de forn, procurant que quedin estirats en una sola capa.
3. Enforneu-los a 150 °C durant 40 o 50 minuts, remenant-los de tant en tant, fins que quedin totalment cruixents.
4. Retireu-los del forn i aboqueu-los en un bol. Afegiu-hi les espècies i unes gotes d'aigua per fer que s'hi adhereixin millor. Barregeu-ho bé.
5. Torneu a posar els cigrons a la safata i poseu-los al forn durant 5 minuts més per fixar-hi bé les espècies.
6. Deixeu-los refredar completament i guardeu-los en un pot hermètic, en un lloc fresc i sec.

Valoració nutricional

PER RACIÓ (40 g)



Energia	53,2 kcal
Proteïnes	3,5 g
Greixos	1 g
Dels quals saturats	0,1 g
Hidrats de carboni	7,5 g
Fibra	4,1 g

Natxos de cigró



Ingredients (per a 10 racions)

- 250 g de farina de cigró
- 80 g d'aigua calenta
- 2,5 g de llevat químic
- Q/s¹ de sal
- Q/s de pebre negre

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Poseu en un bol la farina, el llevat, la sal i el pebre.
2. Afegiu-hi a poc a poc l'aigua calenta i barregeu-ho fins que n'obtingueu una massa homogènia.
3. Col·loqueu la massa entre dos papers de forn i estireu-la de manera uniforme.
4. Deixeu-la reposar a la nevera durant 30 minuts.
5. Passat aquest temps, retireu-ne el paper superior i talleu la massa en forma de triangles.
6. Separeu els triangles i enforneu-los a 175 °C durant 10 o 12 minuts, o fins que els natxos quedin daurats i cruixents.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	86,9 kcal
Proteïnes	4,7 g
Greixos	1,4 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	11,2 g
Fibra	4 g

Crispetes al microones



Elaboració

1. Poseu el blat de moro i un polsim de sal en un bol mitjà apte per al microones.
2. Tapeu el bol amb un plat i poseu-lo al microones a màxima potència durant 4 minuts, fins que els grans de blat de moro deixin d'obrir-se (el temps pot variar segons el microones).
3. Retireu-ne el bol amb cura, destapeu-lo i afegiu-hi el condiment. Barregeu-ho tot bé perquè el condiment impregni les crispetes de manera uniforme.

Recomanacions / observacions

Podeu repetir el procés amb el blat de moro que no s'ha obert.

Ingredients (per a 2 racions)

- 20 g de blat de moro per a crispetes
- Q/s¹ de sal
- Condiments opcionals:
 - Ratlladura de gingebre i llimona
 - Ratlladura de gingebre i menta fresca
 - Orega i pebre vermell (dolç o picant)
 - Canyella i ratlladura de pela de taronja

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	33,7 kcal
Proteïnes	1,2 g
Greixos	0,3 g
Dels quals saturats	0,06 g
Hidrats de carboni	6,2 g
Fibra	1,5 g

Hummus tradicional



Ingredients (per a 4 racions)

- 200 g de cigrons cuits i escorreguts
- 60 g d'aigua
- 1 rajolí de llimona
- Q/s¹ d'espècies (all en pols, pebre negre, pebre vermell, herbes provençals)
- Q/s de sal

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Col·loqueu els cigrons en un recipient alt apte per a la batedora de mà.
2. Afegiu-hi l'aigua i el suc de llimona.
3. Incorporeu-hi les espècies al gust.
4. Tritureu-ho fins que n'obtingueu una pasta homogènia i cremosa.
5. Serviu l'untable de cigrons en un plat o bol i decoreu-lo amb una mica de comí o altres espècies per sobre.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	62 kcal
Proteïnes	4,1 g
Greixos	1,1 g
Dels quals saturats	0,1 g
Hidrats de carboni	8,7 g
Fibra	4,8 g

Hummus tradicional amb pebrot



Ingredients (per a 4 racions)

- 200 g de cigrons cuits i escorreguts
- 100 g de pebrot del piquillo en conserva
- 1 rajolí de suc de llimona
- Q/s¹ d'espècies al gust (exemples: all en pols, pebre negre, pebre vermell, herbes provençals)
- Q/s de sal

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

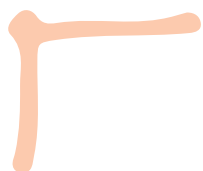
1. Col·loqueu els cigrons en un recipient alt apte per a la batedora de mà.
2. Afegiu-hi el pebrot del piquillo i el suc de llimona.
3. Incorporeu-hi les espècies al gust.
4. Tritureu-ho tot fins que n'obtingueu una pasta homogènia i cremosa.
5. Serviu l'untable de cigrons en un plat o bol i decoreu-lo amb una mica d'orenga o altres espècies per sobre.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	69,1 kcal
Proteïnes	4,4 g
Greixos	1,1 g
Dels quals saturats	0,1 g
Hidrats de carboni	10 g
Fibra	5,2 g



Dinars i sopars



alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

 **Clínic
Barcelona**

Alguns plats i elaboracions, com ara les hamburgueses, les croquetes o les patates fregides, tot i que se'n consumeixi amb poca freqüència, poden esdevenir un problema per a les persones amb quilomicronèmia o hipertrigliceridèmia greu, a causa de la gran quantitat de greixos que contenen.

Per donar-hi resposta, s'han desenvolupat alternatives dissenyades específicament per reduir la quantitat de greixos i que se'n pugui gaudir sense que augmentin els nivells de greixos a la sang ni s'incrementi el risc de tenir complicacions.

Abans de presentar les receptes, us mostrem una comparativa entre la quantitat de greix d'aquestes versions originals (amb un alt contingut d'aquest) i alternatives amb menys greixos, per adaptar la preparació culinària i reduir-ne el contingut. A més, són opcions saboroses i interessants des del punt de vista nutricional.

Versions comercials		Versions Alícia, baixes en greixos	
 100 g	 8,5 g greix	 100 g	 1 g greix
 90 g	 16,5 g greix	 90 g	 0,7 g greix
 40 g	 6 g greix	 40 g	 0,2 g greix

Com podeu observar, les receptes que apareixen a la dreta (versions d'Alícia) tenen un contingut de greix pràcticament nul. Animeu-vos a tastar-les, i gaudir-les!



Vídeo
recepta

Guisat de peix



Elaboració

1. Peleu les cebes i les pastanagues i poseu-les en una cassola, juntament amb el tomàquet i el pebrot vermell, nets i sense llavors.
2. Peleu les patates i esqueixeu-les. Afegiu-les a la cassola.
3. Cobriu les verdures amb aigua, i afegiu-hi la fulla de llorer i el pebre vermell fumat. Deixeu-les bullir uns 20-25 minuts o fins que quedin cuites.
4. Una vegada passat el temps, traieu les patates i la fulla de llorer i tritureu l'aigua amb les verdures fins que n'aconseguiu una crema fina. Salpebreu-la.
5. Torneu a afegir a la crema la patata i la fulla de llorer, juntament amb el peix salpebrat.
6. Deixeu-ho coure tot 5 minuts més.
7. Serviu el guisat amb una mica de julivert picat per sobre.

Ingredients (per a 4 racions)

- 2 unitats de ceba
- 1 unitat de pebrot vermell
- 2 unitats de tomàquet
- 2 unitats de pastanaga
- 4 unitats de patata
- 500 g de filets de peix blanc (lluç, rap...)
- 1 fulla de llorer
- Q/s¹ de pebre vermell fumat
- Q/s de julivert
- Q/s de sal
- Q/s de pebre negre molt
- Q/s d'aigua

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	209 kcal
Proteïnes	25,5 g
Greixos	1,5 g
Dels quals saturats	0,2 g
Hidrats de carboni	23,2 g
Fibra	4,3 g



Vídeo
recepta

Llenties estofades amb patates i pollastre



Elaboració

1. Marineu el pit de pollastre amb el pebre vermell fumat, sal i pebre, durant 24 hores.
2. Poseu la ceba i els alls sencers en una olla, juntament amb el tomàquet, el pebrot vermell net i sense llavors.
3. Afegiu-hi també les llenties prèviament rentades, una fulla de llorer, el pollastre marinat, sal i pebre. Cobriu-ho amb aigua freda fins que tot quedi ben submergit. Tapeu-ho i coeu-ho a foc mitjà.
4. Quan comenci a bullir, abaixeu el foc i deixeu-ho coure durant 15 minuts.
5. Passat aquest temps afegiu-hi les patates, pelades i esqueixades, i la pastanaga, tallada a rodanxes i salpebrada.
6. Remeneu-ho tot amb suavitat, destapeu-ho i deixeu-ho coure 20 minuts més a foc lent (si cal, afegiu-hi més aigua perquè no s'enganxin les llenties).
7. Passat aquest temps, traieu les verdures senceres de l'olla i tritureu-les fins que n'obtingueu una crema fina. Salpebreu la crema. Torneu a incorporar-la al guisat.
8. Finalment, afegiu-hi una mica de pebre vermell fumat i un polsim d'herbes provençals.
9. Deixeu reposar l'elaboració uns minuts abans de servir-la.

Ingredients (per a 4 racions)

- 320 g de llenties seques
- 1 unitat de pebrot vermell
- 2 unitats de pastanaga
- 1 unitat de ceba
- 1 pit de pollastre
- 2 unitats de patata mitjana
- 4 alls
- 1 fulla de llorer
- Q/s¹ de sal
- Q/s de pebre negre
- Q/s d'herbes provençals
- Q/s de pebre vermell fumat

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	404 kcal
Proteïnes	32 g
Greixos	3 g
Dels quals saturats	0,7 g
Hidrats de carboni	61 g
Fibra	14 g

Ensalada russa



Elaboració

1. Renteu, peleu i talleu la patata i la pastanaga a daus regulars, d'aproximadament 1 cm.
2. Coeu la patata, la pastanaga i els pèsols al vapor fins que quedin tendres. Retireu-los i deixeu-los refredar del tot abans de barrejar-los.
3. Coeu els ous durant 10 o 12 minuts des que l'aigua comença a bullir. Deixeu-los refredar, peleu-los, separeu-ne les clares i descarteu-ne els rovells.
4. Tritureu amb la batedora de mà les clares cuites i la tonyina prèviament escorreguda, el suc de llimona, la sal i el pebre fins que n'obtingueu una crema fina i homogènia (si cal, afegiu-hi una mica d'aigua perquè quedi una maionesa una mica líquida).
5. En un bol, barregeu les verdures, ja fredes, amb la maionesa lleugera. Rectifiqueu-ho de sal i pebre, si escau.
6. Emplateu l'ensalada russa i decoreu-la amb els llagostins cuits, les tàperes, els bitxos d'lbarra i el cibulet fresc picat. Serviu-la acompanyada de bastonets de pa.

Ingredients (per a 2 racions)

Per a la base de verdura

- 250 g de patates
- 150 g de pastanagues
- 100 g de pèsols
- Q/s¹ de sal
- Q/s de pebre negre

Per a la maionesa

- 4 clares d'ou cuites
- 1 llauna de tonyina al natural (escorreguda)
- Un rajolinet de suc de llimona
- Q/s de sal
- Q/s de pebre negre

Per a la guarnició

- 4 llagostins cuits i pelats
- 20 g de tàperes
- 2 bitxos d'lbarra
- 8 bastonets
- Q/s de cibulet fresc picat

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	227 kcal
Proteïnes	19,7 g
Greixos	1,1 g
Dels quals saturats	0,1 g
Hidrats de carboni	34,8 g
Fibra	6,7 g



Vídeo
recepta

Hamburguesa de pollastre casolana



Elaboració

1. Talleu la ceba, la pastanaga i el pebrot a daus petits i sofregiu-los en una paella a foc mitjà-alt amb un polsim de sal.
2. Quan noteu que les verdures s'enganxen al fons, afegiu-hi uns 50 ml d'aigua i repetiu el procés fins que quedin ben daurades.
3. Mentrestant, bulliu l'arròs integral amb molta aigua fins que estigui completament cuit. Escorreu-lo, renteu-lo i reserveu-lo.
4. Escorreu també les mongetes cuites per eliminar-ne l'excés de líquid i renteu-les amb aigua freda.
5. Barregeu les verdures sofregides amb el pollastre, l'arròs, les mongetes i la farina, i piqueu-les lleugerament amb una forquilla fins que n'obtingueu una massa compacta.
6. Formeu 8 hamburgueses. Salpebreu-les.
7. Coeu les hamburgueses en una paella antiadherent a foc mitjà-alt i daureu-les bé per totes dues bandes.

Ingredients (per a 8 racions)

- 400 g de pit de pollastre picat
- 160 g de mongeta cuïta
- 70 g d'arròs integral
- 80 g de sofregit (1 ceba, 1 pastanaga, 1 pebrot verd)
- 30 g de farina
- Q/s¹ de sal
- Q/s de pebre negre
- Q/s d'aigua

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER 1 HAMBURGUESA DE 100 g



Energia	101 kcal
Proteïnes	12,5 g
Greixos	1,6 g
Dels quals saturats	0,5 g
Hidrats de carboni	8,6 g
Fibra	1,3 g

Recomanacions / observacions

- Se'n poden fer moltes unitats i congelar-les separant-les entre si amb paper de forn.
- Si la massa queda massa tova, afegiu-hi una mica de farina perquè tingui més consistència.
- Es poden fer mandonguilles amb la mateixa massa i, amb el sofregit, fer-les amb salsa.





Croquetes de bolets i pollastre

Elaboració

1. Peleu i talleu la ceba a tires. Talleu els xampinyons a làmines.
2. Sofregiu la ceba i els xampinyons en una paella a foc mitjà amb un polsim de sal i pebre, i afegiu-hi uns 50 ml d'aigua cada vegada que s'enganxin, fins que tinguin aspecte de sofregit. Reserveu-los.
3. Barregeu la llet desnatada amb el midó en fred, aboqueu el resultat en un cassó a foc baix i remeneu-ho fins que bulli i espesseixi.
4. Bulliu el pit de pollastre sencer amb molta aigua durant 15 minuts, escorreu-lo i esmicoleu-lo amb les mans.
5. Afegiu el pollastre esmicolat al sofregit, incorporeu-hi la beixamel i barregeu-ho bé fins que quedi una massa homogènia. Poseu-ho al punt de sal i pebre.
6. Guardeu la massa en un recipient i deixeu-la reposar a la nevera durant tota la nit.
7. En un plat afegiu-hi la farina; en un altre, la clara d'ou, i en un altre, el pa ratllat. Passeu les croquetes per cada plat i retireu-ne l'excés abans de passar al següent.
8. Coeu les croquetes a la fregidora d'aire a 180 °C durant 10 minuts o al forn, amb ventilador, a 170 °C durant 25 minuts.
9. Serviu-les acabades de fer.

Recomanacions / observacions

Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.

Ingredients (per a 4 racions)

- 250 g de ceba
- 150 g de xampinyons
- 250 g de pit de pollastre
- Q/s¹ de sal
- Q/s de pebre negre
- Q/s de farina
- Q/s de pa ratllat
- Q/s de clara d'ou
- Q/s d'aigua

Per a la beixamel:

- 500 g de llet desnatada
- 60 g midó de blat de moro

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER RACIÓ (7 croquetes aprox.)



Energia	198 kcal
Proteïnes	20 g
Greixos	2,3 g
Dels quals saturats	0,6 g
Hidrats de carboni	23,7 g
Fibra	1,9 g

Pollastre arrebossat



Ingredients (per a 2 racions)

- 250 g de pit de pollastre
- Q/s¹ de clara d'ou
- Q/s de pa ratllat
- Q/s de farina de blat
- 500 ml d'aigua
- 25 g de sal

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Talleu el pit de pollastre a trossos gruixuts.
2. Feu la salmorra en un bol, barrejant l'aigua i la sal fins que es dissolgui. Incorporeu les trossos de pollastre a la barreja. Deixeu-ho reposar 30 minuts.
3. Retireu el pollastre i assequeu-lo amb paper de cuina.
4. En un plat afegiu-hi la farina; en un altre, la clara d'ou, i en un altre, el pa ratllat. Passeu les trossos per cada pas i retireu-ne l'excés abans de passar al següent.
5. Disposeu-ho en una safata de forn amb paper sulfuritzat.
6. Enforneu-ho a 180 °C durant 15 minuts.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	335 kcal
Proteïnes	36 g
Greixos	5,8 g
Dels quals saturats	1,5 g
Hidrats de carboni	34 g
Fibra	1 g

Recomanacions / observacions

- En lloc d'afegir el pollastre a la salmorra podeu macerar-lo amb iogurt desnatat, curri i cítrics, i seguir el mateix procés.
- Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.

Calamars a la romana



Ingredients (per a 1 ració)

- 1 unitat de calamar (aprox. 150 g)
- Q/s¹ de sal
- Q/s de clara d'ou
- Q/s de pa ratllat
- Q/s de farina de blat

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Netegeu el calamar i retireu-ne la pell, les vísceres i el cartílag interior. Renteu-lo i assequeu-lo bé. Talleu-lo a rodanxes d'aproximadament 1 cm de gruix.
2. En un plat afegiu-hi la farina; en un altre, la clara d'ou, i en un altre, el pa ratllat. Passeu les llesques per cada pas i retireu-ne l'excés abans de passar al següent.
3. Col·loqueu els calamars sobre una safata folrada amb paper sulfuritzat, procurant que no es toquin entre si. Enforneu-los a 180 °C durant 10 o 12 minuts, o fins que estiguin daurats i cruixents.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	233 kcal
Proteïnes	28 g
Greixos	3,7 g
Dels quals saturats	0,9 g
Hidrats de carboni	21 g
Fibra	0,5 g

Recomanacions / observacions

Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.

Patates “no fregides”



Ingredients (per a 1 ració)

- 200 g de patates
- Q/s¹ de sal
- Q/s de pebre negre
- Q/s d'aigua

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Peleu les patates i tal·leu-les en forma de bastonets, procurant que tinguin una mida similar.
2. Poseu-les en un bol amb aigua freda durant 15 minuts perquè deixin anar el midó, mentre preescalfeu la fregidora d'aire a 200 °C.
3. Escorreu les patates, col·loqueu-les en un recipient apte per al microones i coeu-les durant 2 minuts, amb una mica d'aigua a la base del recipient a màxima potència.
4. Salpebreu les patates, poseu-les a la cistella de la fregidora d'aire i coeu-les a 200 °C durant 15 minuts, remenant-les a la meitat de la cocció perquè es daurin uniformement.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	142,8 kcal
Proteïnes	4,4 g
Greixos	0,4 g
Dels quals saturats	0,05 g
Hidrats de carboni	30,4 g
Fibra	3,4 g

Recomanacions / observacions

- Les podeu posar al forn, amb el ventilador, durant 20 minuts.
- Les podeu condimentar amb espècies del vostre gust.



Pizza amb base integral

Elaboració

1. Barregeu la farina integral i la sal en un bol gros.
2. Afegiu-hi a poc a poc les clares d'ou i l'aigua freda, barrejant-ho fins que n'obtingueu una massa homogènia i ferma.
3. Pasteu-la lleugerament sobre la taula de treball fins que n'obtingueu una massa llisa i fàcil de treballar.
4. Dividiu la massa en dues boles iguals.
5. Estireu cada bola sobre paper de forn fins que n'obtingueu una base rodona i fina, i deixeu-ne les vores lleugerament més elevades. Si cal, empolvoreu a la base una mica de farina per evitar que s'enganxi.
6. Col·loqueu les bases de pizza sobre una safata de forn folrada amb paper vegetal.
7. Cobriu cada base amb els ingredients que vulgueu.
8. Enforneu les pizzes a 160 °C durant uns 20 minuts o fins que la base estigui daurada i cruixent, i els ingredients ben cuits.

Recomanacions / observacions

- * Per esfilagarsar el pollastre, disposeu un pit de pollastre en un recipient apte per al microones, o bé entre dos plats, amb un rajolí d'aigua i coeu-lo durant 4 minuts, a màxima potència. A continuació, esmicoleu-lo amb l'ajuda d'una forquilla.
- En cas que hi afegiu 20 grams de mozzarella ratllada, hi aportareu aproximadament 2 grams de greix.
- Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.

Ingredients (per a 2 racions)

Per a la massa:

- 225 g de farina de blat integral
- 65 g de clara d'ou
- 100 g d'aigua freda
- 3 g de sal

Versió vegetal:

- Tomàquet concentrat
- Ceba
- Xampinyons
- Alfàbrega fresca
- Carbassó

Versió tonyina:

- Tomàquet concentrat
- Pastanaga
- Tonyina al natural
- Orenge seca
- Ceba

Versió pollastre:

- Tomàquet concentrat
- Ceba
- Pollastre esmicolat*
- Herbes provençals
- Pebrot vermell

Valoració nutricional

PER RACIÓ (1/2 PIZZA)

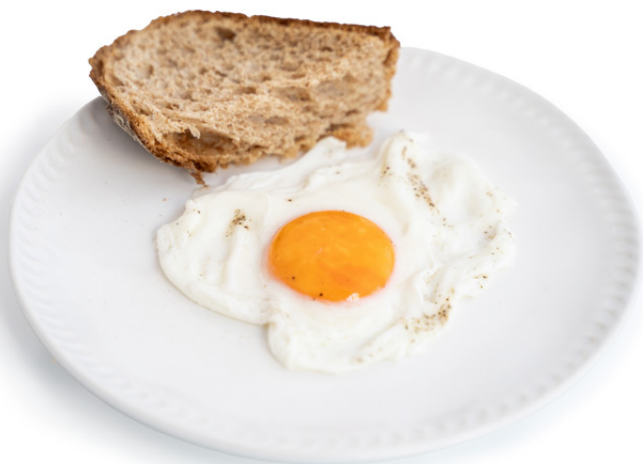


Energia	393 kcal
Proteïnes	18 g
Greixos	3 g
Dels quals saturats	0,5 g
Hidrats de carboni	74 g
Fibra	10 g



Vídeo
recepta

Ou “fregit” amb aigua



Ingredients (per a 1 ració)

- 1 ou
- Q/s¹ de aigua
- Q/s de sal
- Q/s de pebre negre

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Poseu una paella antiadherent a foc mitjà-alt, amb un dit d'aigua.
2. Quan l'aigua arrenqui el bull, trenqueu-hi l'ou a dins amb un polsim de sal i pebre.
3. Quan la clara comenci a blanquejar, tapeu la paella i deixeu coure l'ou 30 segons a foc lent.
4. Destapeu-ho i comproveu que la clara estigui quallada i el rovell continua líquid.
5. Escorreu l'ou, salpebreu-lo i serviu-lo.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	97,5 kcal
Proteïnes	8,3 g
Greixos	7 g
Dels quals saturats	1,85 g
Hidrats de carboni	0,3 g
Fibra	0 g



Vídeo
recepta

Ous farcits



Elaboració

1. Poseu els ous en un cassó i cobriu-los amb aigua freda. Feu-los bullir durant 10 minuts, començant a comptar des que l'aigua comença a bullir.
2. Retireu els ous, refredeu-los ràpidament amb aigua freda, peleu-los i separeu les clares dels rovells. Reserveu-ne només les clares.
3. Piqueu finament la ceba. Renteu el tomàquet, retireu-ne les llavors i talleu-lo a daus petits. Piqueu també els cogombrets.
4. Escorreu bé la mongeta cuïta i la llauna de tonyina.
5. En un bol, barregeu la ceba, el tomàquet, la mongeta, els cogombrets i la tonyina esmicolada, i aixafeu-ho lleugerament per integrar tots els ingredients. Ajusteu-ho de sal i reserveu-ho.
6. Farciu les clares d'ou cuites amb la mescla anterior.
7. Acabeu el plat amb el cibulet fresc picat per damunt i serviu-lo.

Ingredients (per a 4 racions)

- 8 unitats d'ou
- 1 unitat de ceba
- 1 unitat de tomàquet madur
- 1 llauna de tonyina al natural
- 100 g de mongetes seques cuites
- 30 g de cogombrets envinagrats
- Q/s¹ de cibulet
- Q/s de sal

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	114 kcal
Proteïnes	17,3 g
Greixos	0,5 g
Dels quals saturats	0,1 g
Hidrats de carboni	9,9 g
Fibra	3,6 g

Truita de bacallà, pebrot verd i ceba



Ingredients (per a 1 ració)

- 70 g de pebrot verd
- 70 g de ceba
- 50 g de bacallà dessalat
- 120 g de clara d'ou
- Q/s¹ de sal
- Q/s de pebre negre
- Q/s d'aigua

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Talleu la ceba i el pebrot a daus.
2. Sofregiu les verdures en una paella a foc mitjà, afegint-hi uns 30 ml d'aigua cada vegada que s'enganxin al fons, fins que quedin tendres i daurades.
3. Talleu el bacallà a trossos d'uns 3 cm i disposeu-lo en un bol. Afegiu-hi les verdures i les clares d'ou batudes. Salpebreu-ho.
4. Poseu la mescla en un plat fondo, tapeu-la amb un altre plat i poseu-la al microones durant 2 o 3 minuts a màxima potència.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	129 kcal
Proteïnes	23 g
Greixos	1 g
Dels quals saturats	0,2 g
Hidrats de carboni	7,1g
Fibra	2,6 g

Recomanacions / observacions

Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.

Truita de carbassó i ceba



Ingredients (per a 1 ració)

- 150 g de carbassó
- 100 g de ceba
- 120 g de clara d'ou
- Q/s¹ de sal
- Q/s de pebre negre
- Q/s d'aigua

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Peleu la ceba i el carbassó i tal·leu-los a daus.
2. Sofregiu les verdures en una paella a foc mitjà, afegint-hi uns 30 ml d'aigua cada vegada que s'enganxin, fins que quedin tendres i daurades.
3. Barregeu les verdures amb les clares i salpebreu-ho al gust.
4. Poseu la mescla en un plat fondo, tapeu-la amb un altre plat i poseu-la al microones durant 2 o 3 minuts a màxima potència.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	111 kcal
Proteïnes	16,5 g
Greixos	0,4 g
Dels quals saturats	0,06 g
Hidrats de carboni	10,3 g
Fibra	3,3 g

Recomanacions / observacions

Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.



Vídeo
recepta

Truita de clares



Ingredients (per a 1 ració)

- 60 gr de clara d'ou
- Q/s¹ de cibulet
- Q/s de sal

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Poseu les clares d'ou en un bol amb un polsim de sal i bateu-les lleugerament amb una forquilla, sense arribar a escumejar-les en excés.
2. Escalfeu una paella antiadherent a foc mitjà. Aboqueu-hi les clares i deixeu que es cugin sense moure-les. Quan la clara comenci a desenganxar-se sola de les vores, enrotlleu-la amb cura ajudant-vos d'una espàtula de silicona.
3. Retireu la truita del foc i serviu-la amb cibulet fresc picat per damunt.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	37,5 kcal
Proteïnes	8,9 g
Greixos	0,1 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	0,3 g
Fibra	0 g

Recomanacions / observacions

Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.



Vídeo
recepta

Truita de patata i ceba



Ingredients (per a 1 ració)

- 100 g de ceba
- 90 g de patata
- 120 g de clara d'ou
- Q/s¹ de sal
- Q/s de pebre negre
- Q/s d'aigua

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Talleu la ceba a tires i sofregiu-la en una paella a foc mitjà, afegint-hi una mica d'aigua cada vegada que s'enganxi, fins que estigui cuita i caramel·litzada.
2. Peleu les patates i talleu-les a daus. Poseu-les en un plat fondo amb una mica d'aigua, tapeu-les amb un altre plat fondo i coeu-les al microones uns 3 o 4 minuts o fins que quedin toves.
3. Barregeu la ceba amb les patates i les clares, i salpebreu-ho al gust.
4. Poseu la mescla en un plat fondo, tapeu-ho amb un altre plat i coeu-ho al microones durant 2 minuts a màxima potència.

Valoració nutricional

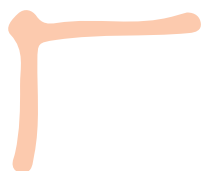
PER RACIÓ



Energia	150 kcal
Proteïnes	15,7 g
Greixos	0,3 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	21 g
Fibra	3,3 g

Recomanacions / observacions

Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.



Salses i vinagretes



Les salses són una excel·lent manera d'aportar versatilitat a la cuina i evitar la monotonia. Per exemple, un plat de pasta integral pot transformar-se completament si es combina cada dia amb una salsa diferent. El mateix passa amb les salses que acompanyen amanides, verdures o plats de carn o peix.

Tot i això, moltes de les salses disponibles al mercat contenen quantitats elevades de greixos, la qual cosa les fa poc adequades per a una dieta baixa en greixos, com la recomanada per a persones amb quilomicronèmia i altres hipertrigliceridèmies greus.

A continuació, i abans de presentar les receptes, us mostrem la comparació entre el contingut en greixos d'algunes salses disponibles al mercat i el de les que s'han dissenyat específicament per a aquest receptari.

	Versions comercials	Versions Alícia, baixes en greixos
MAIONESA	  60 g greix 100 g	  0,06 g greix 100 g
PESTO	  49 g greix 100 g	  0,2 g greix 100 g
BOLONYESA	  6 g greix 100 g	  0,8 g greix 100 g

Salsa beixamel



Ingredients (per a 4 racions)

- 500 g de llet desnatada
- 60 g de midó de blat de moro
- Q/s¹ de sal
- Q/s de nou moscada en pols
- Q/s de pebre negre molt

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Barregeu la llet desnatada amb el midó en fred, poseu-ho en un cassó a foc baix i remeneu-ho fins que bulli i espesseixi.
2. Condimenteu-ho amb sal, pebre i nou moscada.

Recomanacions / observacions

- Podeu conservar la salsa fins a tres dies a la nevera en una carmanyola hermètica.
- Podeu fer-la servir per fer croquetes, canelons, lasanyes o pasta...

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	100,9 kcal
Proteïnes	4,9 g
Greixos	0,3 g
Dels quals saturats	0,07 g
Hidrats de carboni	19,5 g
Fibra	0,15 g

Maionesa



Elaboració

1. Bulliu els ous amb aigua durant 10 minuts.
2. Refredeu-los amb aigua freda, peleu-los i separeu les clares dels rovells. Reserveu només les clares.
3. Tritureu les clares amb un polsim de sal i un rajolí de vinagre fins que n'obtingueu un puré fi.
4. Reserveu la salsa a la nevera fins al moment de servir-la.

Recomanacions / observacions

- Hi podeu afegir espècies com ara curri, comí, pebre vermell, orenga, romaní, etc.
- Si afegiu un all a l'elaboració abans de triturar-la, n'obtindreu un allioli.
- Podeu conservar la maionesa fins a tres dies a la nevera en una carmanyola hermètica.
- Podeu fer-la servir per acompanyar verdures o patates al forn, per a farciments freds, per a amanides, etc.

Ingredients (per a 4 racions)

- 6 ous
- Q/s¹ de sal
- Q/s de vinagre

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER CULLERADA SOPERA (15 g APROX)



Energia	6,6 kcal
Proteïnes	1,57 g
Greixos	0,01 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	0,94 g
Fibra	0 g

Salsa bolonyesa



Elaboració

1. Peleu la ceba i la pastanaga, piqueu-les, poseu-les en una paella a foc mitjà-alt i ofegueu-les. Afegiu-hi el llorer i uns 30 ml d'aigua cada vegada que s'enganxin al fons.
2. Quan les verdures estiguin caramel·litza-des, incorporeu-hi el pollastre picat. Una vegada estigui cuit, afegiu-hi el tomàquet triturat i deixeu-ho reduir, fins que n'obtingueu una textura espessa.
3. Rectifiqueu la salsa de sal i pebre, afegiu-hi l'orenga i barregeu-ho tot bé abans de servir-ho.

Recomanacions / observacions

- Hi podeu afegir tomàquet triturat en conserva; hi ha algunes opcions comercials que inclouen un 100% de tomàquet sense oli.
- Podeu fer servir pit de gall dindi picat en lloc de pollastre.
- Podeu conservar la preparació fins a tres dies a la nevera en una carmanyola hermètica.
- Podeu fer-la servir per a lasanyes, pasta, farciments, etc

Ingredients (per a 4 racions)

- 200 g de ceba
- 100 g de pastanaga
- 300 g de tomàquet triturat
- 200 g de pit de pollastre picat
- 1 fulla de llorer
- Q/s¹ de sal
- Q/s de pebre negre
- Q/s d'orenga
- Q/s d'aigua

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	93,4 kcal
Proteïnes	12,3 g
Greixos	1,6 g
Dels quals saturats	0,5 g
Hidrats de carboni	7,5 g
Fibra	2,3 g



Salsa brava

Elaboració

1. Bulliu els ous amb aigua durant 10 minuts.
2. Refredeu-los amb aigua freda, peleu-los i separeu les clares dels rovells. Reserveu només les clares.
3. En un got alt, tritureu les clares, el tomàquet concentrat i el vinagre fins que n'obtingueu una crema llisa, tipus maionesa. Si queda molt densa, afegiu-hi aigua freda a culleradetes fins que n'obtingueu la textura que us vagi bé.
4. Assaoneu la salsa amb sal, pebre, all en pols, pebre vermell fumats i picants, i herbes provençals. Barregeu-hi les espècies fins que s'hi integrin per complet i ajusteu-la de picant i acidesa, al vostre gust.
5. Serviu la salsa sobre unes patates al forn acabades de fer.

Recomanacions / observacions

- Si voleu que la salsa adquireixi un color més vermell, afegiu-hi una mica més de pebre vermell o mitja culleradeta extra de tomàquet concentrat.
- Podeu conservar-la fins a tres dies a la nevera en una carmanyola hermètica.
- Podeu fer-la servir per acompanyar verdures o patates al forn, per a farciments freds, per a amanides, etc.

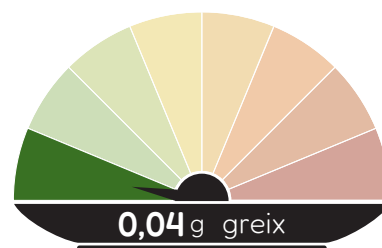
Ingredients (per a 4 racions)

- 3 ous
- 2 culleradetes de tomàquet concentrat
- Q/s¹ de sal
- Q/s de pebre negre
- Q/s d'all en pols
- Q/s de pebre vermell fumats
- Q/s de pebre vermell picant
- Q/s d'herbes provençals
- Q/s de vinagre
- Q/s d'aigua

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	16,7 kcal
Proteïnes	3,5 g
Greixos	0,04 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	0,6 g
Fibra	0,03 g

Salsa pesto



Elaboració

1. Separeu les fulles de les tiges d'alfàbrega i quedeu-vos només amb les fulles.
2. Escaldu-les durant 20 segons i refredeu-les immediatament amb aigua amb gel (reserveu una part de l'aigua amb què s'ha escaldat l'alfàbrega).
3. Tritureu tots els ingredients junts (corregiu la textura del pesto afegint-hi la quantitat necessària de l'aigua reservada).
4. Assegureu-vos que la salsa queda homogènia, però amb una textura granulosa.

Recomanacions / observacions

- Podeu conservar el pesto fins a tres dies a la nevera en una carmanyola hermètica.
- Podeu fer-lo servir per acompanyar verdures o patates al forn, per a amanides, per a pasta, etc.

Ingredients (per a 2 racions)

- 35 g de pa integral torrat
- 50 g d'alfàbrega fresca
- 1 gra d'all
- 50 g de mongetes seques cuites
- 50 g d'aigua de l'escaldat
- 10 g de llevat nutricional
- Q/s¹ de sal
- Q/s de pebre negre
- Q/s d'aigua

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	70,9 kcal
Proteïnes	4,1 g
Greixos	0,5 g
Dels quals saturats	0,1 g
Hidrats de carboni	12,6 g
Fibra	3,6 g

Salsa romesco



Elaboració

1. Escaliveu al forn els tomàquets i la cabeça d'all, embolicada amb paper d'alumini, a 200 °C durant 30 o 40 minuts.
2. Mentrestant, hidrateu les nyores sense llavors amb aigua calenta durant 10 minuts. Una vegada toves, retireu-ne la polpa amb l'ajuda d'un ganivet fi i reserveu-la.
3. Col·loqueu en un got alt tots els ingredients excepte el pa i tritureu-los amb la batedora de mà fins que la mescla quedi ben integrada.
4. Afegiu-hi el pa torrat i torneu-ho a triturar fins que n'obtingueu una textura homogènia però lleugerament granulosa.

Recomanacions / observacions

- Podeu posar-hi carn de nyora en conserva, afegint-n'hi 20 grams en lloc de les nyores senceres.
- Podeu conservar la salsa fins a tres dies a la nevera en una carmanyola hermètica.
- Podeu fer-la servir per acompanyar verdures o patates al forn, per a farciments freds, per a amanides, per a pasta, etc.

Ingredients (per a 4 racions)

- 2 unitats de tomàquet pera
- 1 cabeça d'all
- 30 g de pa integral torrat
- 40 g de mongetes seques cuites
- 5 g de vinagre
- 2 nyores
- Q/s¹ de sal
- Q/s de pebre negre

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	56,7 kcal
Proteïnes	2,7 g
Greixos	0,3 g
Dels quals saturats	0,05 g
Hidrats de carboni	10,6 g
Fibra	2,4 g



Vídeo
recepta



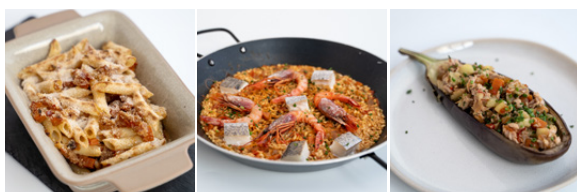
Base de sofregit de verdures

Elaboració

1. Peleu les cebes i les pastanagues i piqueu-les. Retireu les llavors dels pebrots i piqueu-los.
2. Poseu les verdures (menys el tomàquet) en una cassola i coeu-les a foc mitjà, afegint-hi uns 50 ml d'aigua cada vegada que les verdures s'enganxin al fons. Repetiu aquest procés fins que estiguin daurades.
3. Renteu i tritureu els tomàquets i afegiu-los al sofregit. Deixeu-ho coure a foc lent fins que es redueixi i quedi un sofregit fosc i concentrat.

Recomanacions / observacions

- Aquesta preparació funciona com un sofregit base, pensat per afegir-lo a múltiples elaboracions. Podeu fer-lo servir com a punt de partida per a arrossos, guisats de carn o peix, farciments o altres receptes, adaptant les verdures i les proporcions segons l'elaboració final.
- A més, és una preparació apta per congelar-la, la qual cosa us permet elaborar-ne més quantitat i conservar-la a porcions.



Ingredients (per a 4 racions)

- 1 unitat de pebrot vermell
- 2 unitats de pebrot verd
- 2 unitats de pastanaga
- 3 unitats de ceba
- 2 unitats d'all
- 4 unitats de tomàquet
- Q/s¹ d'aigua

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	139,5 kcal
Proteïnes	5,5 g
Greixos	1,1 g
Dels quals saturats	0,2 g
Hidrats de carboni	26,6 g
Fibra	8,8 g

Una **vinagreta** és una salsa freda que combina un àcid (com ara el vinagre o la llimona) amb un greix (habitualment oli) i altres ingredients, ideal per a amanides, carn freda, peix o verdura.

La versió clàssica, amb tres parts d'oli per una de vinagre, té un alt contingut de greix, la qual cosa pot resultar un repte per als qui segueixen una alimentació baixa en greixos. Per això es proposa una alternativa sense oli per crear la base de la vinagreta, que podeu combinar amb els ingredients que més us agradin per elaborar vinagretes al vostre gust. Així i tot, en aquest receptari s'inclouen algunes idees de vinagretes ja dissenyades.



Vídeo
recepta



Base de *Psyllium*



Ingredients

- 100 g d'aigua
- 1,25 g de *Psyllium*

Elaboració

1. En un recipient alt, tritureu amb la batedora l'aigua i el *Psyllium* fins que n'obtingueu un líquid untuós i llis.
2. Reserveu-lo a la nevera.

Recomanacions / observacions

- Aquesta serà la base per a totes les vinaigretes que s'esmentaran a continuació. S'ha de conservar a la nevera, en un recipient ben tancat, durant un màxim de 3 dies.

Valoració nutricional



Energia	3,76 kcal
Proteïnes	0 g
Greixos	0,07 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	0,4 g
Fibra	0,7 g

Vinagreta de cítrics



Elaboració

1. Barregeu tots els ingredients en un bol i bateu-los amb unes varetes fins que la vinagreta quedi ben emulsionada i homogènia.

Ingredients

- 40 g de base de Psyllium
- Ratlladura d'¼ de pela de llimona
- Ratlladura d'¼ de pela de taronja
- Ratlladura d'¼ de pela de llima
- Q/s¹ de cúrcuma
- Q/s de sal
- Q/s de pebre

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Recomanacions / observacions

- Opcionalment podeu afegir-hi oli MCT, segons les recomanacions del professional sanitari (per a més informació, consulteu l'apartat "Recomanacions nutricionals per a la suplementació amb oli MCT").
- Podeu afegir la vinagreta, per exemple, a una amanida de tomàquet i formatge fresc baix en greixos.



Valoració nutricional

DE LA VINAGRETA



Energia	1,5 kcal
Proteïnes	0 g
Greixos	0,02 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	0,1 g
Fibra	0,3 g

Vinagreta d'alfàbrega



Ingredients

- 40 g de base de Psyllium
- 15 g d'alfàbrega fresca
- 15 g de tàperes
- 15 g de ceba
- 5 g de vinagre
- 2 g d'orenga seca
- Q/s¹ de sal
- Q/s de pebre negre

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Piqueu l'alfàbrega, la ceba i les tàperes.
2. Barregeu tots els ingredients en un bol i bateu-los amb unes varetes fins que la vinagreta quedi ben emulsionada i homogènia.

Recomanacions / observacions

- Opcionalment podeu afegir-hi oli MCT, segons les recomanacions del professional sanitari (per a més informació, consulteu l'apartat "Recomanacions nutricionals per a la suplementació amb oli MCT").

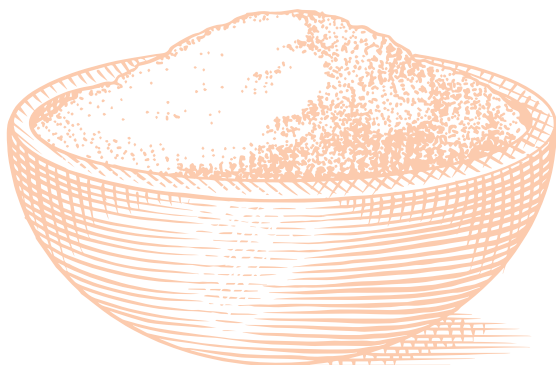
Valoració nutricional

DE LA VINAGRETA



Energia	11,12 kcal
Proteïnes	0,4 g
Greixos	0,09 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	1,3 g
Fibra	0,8 g

Vinagreta de curry



Ingredients

- 40 g de base de *Psyllium*
- 10 g de vinagre
- Q/s¹ de curri

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Barregeu tots els ingredients en un bol i bateu-los amb unes varetes fins que la vinagreta quedi ben emulsionada i homogènia.

Recomanacions / observacions

- Opcionalment podeu afegir-hi oli MCT, segons les recomanacions del professional sanitari (per a més informació, consulteu l'apartat "Recomanacions nutricionals per a la suplementació amb oli MCT").

Valoració nutricional

DE LA VINAGRETA



Energia	4,6 kcal
Proteïnes	0,02 g
Greixos	0,02 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	0,1 g
Fibra	0,3 g

Vinagreta d'envinagrats



Elaboració

1. Piqueu els envinagrats i la ceba tendra.
2. Piqueu el cibulet i reserveu-lo.
3. Barregeu tots els ingredients en un bol i bateu-los amb unes varetes fins que la vinagreta quedi ben emulsionada i homogènia.

Recomanacions / observacions

- Opcionalment podeu afegir-hi oli MCT, segons les recomanacions del professional sanitari (per a més informació, consulteu l'apartat "Recomanacions nutricionals per a la suplementació amb oli MCT").

Ingredients

- 40 g de base de *Psyllium*
- 30 g de cogombrets envinagrats
- 30 g de cebes tendres envinagrades
- 30 g de tàperes envinagrades
- Suc de mitja taronja
- Q/s¹ de cibulet fresc
- Q/s de sal
- Q/s de pebre molt

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

DE LA VINAGRETA



Energia	18,63 kcal
Proteïnes	1,05 g
Greixos	0,3 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	2,6 g
Fibra	1,9 g

Vinagreta de mel i mostassa



Elaboració

1. Barregeu tots els ingredients en un bol i bateu-los amb unes varetes fins que la vinagreta quedi ben emulsionada i homogènia.

Ingredients

- 40 g de base de *Psyllium*
- 10 g de vinagre
- 2,5 g de mel
- 5 g de mostassa antiga
- Q/s¹ de cúrcuma
- Q/s de sal
- Q/s de pebre negre

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Recomanacions / observacions

- Opcionalment podeu afegir-hi oli MCT, segons les recomanacions del professional sanitari (per a més informació, consulteu l'apartat "Recomanacions nutricionals per a la suplementació amb oli MCT").
- Podeu fer servir la vinagreta en un plat de peix amb verdures al microones.



Valoració nutricional

DE LA VINAGRETA



Energia	17,5 kcal
Proteïnes	0,3 g
Greixos	0,5 g
Dels quals saturats	0,06 g
Hidrats de carboni	1,9 g
Fibra	0,4 g



Vinagreta mediterrània

Elaboració

1. Piqueu la ceba, el tomàquet i les herbes.
2. Barregeu tots els ingredients en un bol i bateu-los amb unes varetes fins que la vinagreta quedi ben emulsionada i homogènia.

Ingredients

- 40 g de base de Psyllium
- 10 g de vinagre
- ½ unitat de tomàquet
- ½ unitat de ceba tendra
- Q/s¹ de cúrcuma
- Q/s de julivert
- Q/s de coriandre
- Q/s de cibulet
- Q/s de sal
- Q/s de pebre negre

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Recomanacions / observacions

- Opcionalment podeu afegir-hi oli MCT, segons les recomanacions del professional sanitari (per a més informació, consulteu l'apartat "Recomanacions nutricionals per a la suplementació amb oli MCT").
- Podeu afegir la vinagreta a uns espaguetis de verdures cuites al microones.

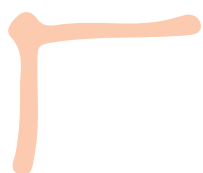


Valoració nutricional

DE LA VINAGRETA



Energia	57 kcal
Proteïnes	2,2 g
Greixos	0,1 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	10,8 g
Fibra	3,3 g



Postres





Elaboració

1. Hidrateu el full de gelatina amb aigua freda.
2. Disposeu 10 g de pasta de dàtil a la base de cada motlle de flam i poseu-lo al congelador.
3. Dissoleu el midó en 100 ml de llet freda i remeneu-ho bé fins que no en quedin grumolls.
4. Escalfeu els 400 ml restants de llet amb el sucre i els aromàtics fins que bulli. Tapeu-ho i deixeu-ho infusonar 10 minuts.
5. Retireu-ne els aromàtics i torneu-ho a posar a foc mitjà, juntament amb el midó diluït amb la llet.
6. Coeu-ho fins que espesseixi i adquireixi textura de crema pastissera lleugera. Aparteu-ho del foc.
7. Escorreu la gelatina i afegiu-la a la crema calenta. Afegiu-hi cúrcuma fins que quedi d'un color groguenc, semblant a un flam.
8. Remeneu-ho fins que la gelatina quedi totalment dissolta.
9. Aboqueu la barreja als motlles que havíeu preparat anteriorment amb la pasta de dàtil.
10. Deixeu-ho a la nevera un mínim de 4 hores.
11. Desemmotlleu el flam i serviu-lo.

Ingredients (per a 4 racions)

- 500 ml de llet desnatada
- 20 g midó de blat de moro
- 1 làmina de gelatina
- 40 g de pasta de dàtil
- 15 g de sucre
- Q/s¹ d'aromàtics (canyella, cítrics, vainilla...)
- Q/s de cúrcuma

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	93,5 kcal
Proteïnes	7,1 g
Greixos	0,32 g
Dels quals saturats	0,06 g
Hidrats de carboni	15,3 g
Fibra	0,5 g

Natilles



Ingredients (per a 4 racions)

- 500 ml de llet desnatada
- 30 g de sucre
- 18 g de midó de blat de moro
- 1 canonet de canyella
- ½ beina de vainilla
- 1 tros de pela de llimona (sense la part blanca)
- 1 tros de pela de taronja (sense la part blanca)
- Q/s¹ de sal
- Q/s de cúrcuma

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

1. Dissoleu el midó de blat de moro dins 100 ml de llet freda.
2. Porteu a ebullició els 400 ml restants de la llet amb el sucre, els aromàtics i la sal. Remeneu-ho amb unes varetes.
3. Retireu-ho del foc, tapeu-ho i deixeu-ho infusonar 10 minuts.
4. Retireu-ne els aromàtics.
5. Ajunteu la mescla de llet i el midó en un cassó, i torneu-la a posar al foc. Aneu remenant la llet per evitar que s'hi formin grumolls.
6. Coeu-la fins que espesseixi i adquireixi una textura de crema lleugera.
7. Disposeu la crema en plats ben tapats i deixeu-los a la nevera un mínim de 4 hores.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	89,7 kcal
Proteïnes	5 g
Greixos	0,3 g
Dels quals saturats	0,06 g
Hidrats de carboni	16,5 g
Fibra	0,1 g

Bescuit al microones



Elaboració

1. Aixafeu bé el plàtan amb una forquilla, afegiu-hi les clares i l'ou, i barregeu-ho tot amb una batedora de mà durant 2 minuts, fins que n'obtingueu una massa homogènia.
2. Incorporeu-hi la farina i el llevat amb moviments integradors, sense batre-ho en excés.
3. Aboqueu la massa en un motlle apte per al microones i coeu-ho durant 2 minuts.
4. Punxeu el bescuit amb un escuradents per comprovar que estigui ben cuit; si surt net, vol dir que està a punt.

Recomanacions / observacions

- Podeu afegir a la massa 5 grams de cacau desgreixat en pols per fer un bescuit de cacau (això afegirà a la ració 0,1 g de greix).
- Podeu afegir-hi un polsim de canyella (aportarà dolçor i aroma sense afegir-hi gens de greix).
- Podeu posar la mescla en motlles de magdalena i coure-ho al forn a 180 °C durant 8 minuts.
- Es recomana que feu servir clara d'ou pasteuritzada perquè evita malbaratar el rovell de l'ou fresc.

Ingredients (per a 4 racions)

- 75 g de farina integral
- 1 unitat de plàtan
- 1 ou sencer
- 60 g de clares d'ou
- 5 g de llevat en pols

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	114,5 kcal
Proteïnes	6,8 g
Greixos	2,2 g
Dels quals saturats	0,5 g
Hidrats de carboni	16,7 g
Fibra	2,3 g

Gelat al moment de fruites vermelles



Ingredients (per a 2 racions)

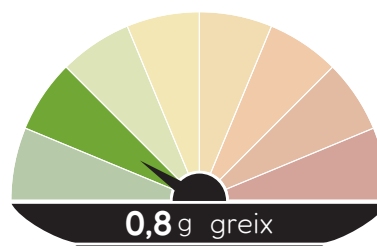
- 250 g de fruita del temps (maduixes, cireres, fruites vermelles...)
- 1 iogurt natural desnatat
- 25 g de llet desnatada

Elaboració

1. Peleu la fruita, talleu-la a daus de 2 cm aproximadament i traieu-ne les llavors i els pinyols (si en té).
2. Disposeu la fruita en un recipient ample, folrat amb paper de forn, i poseu-lo al congelador un mínim de 4 hores.
3. Una vegada s'hagi congelat la fruita, traieu-la del congelador i col·loqueu-la en un recipient apte per triturar. Espereu uns minuts perquè no estigui tan freda i afegiu-hi el iogurt i la llet.
4. Tritureu-ho amb una batidora a cops ràpids i curts (si la tritureu de manera continuada i sense parar, es podria escalfar la mescla i desfer-se). El resultat ha de ser el d'una crema gelada.
5. Poseu el gelat resultant en una copa i serviu-lo al moment.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	62,8 kcal
Proteïnes	3,8 g
Greixos	0,8 g
Dels quals saturats	0,1 g
Hidrats de carboni	10,4 g
Fibra	2 g

Recomanacions / observacions

- És important menjar el gelat acabat d'elaborar. En cas de que no sigui possible, torneu a posar-lo al congelador i consumeu-lo una mica més tard.
- És important que la fruita tingui polpa, que no sigui de suc, ja que el gelat resultant no tindria consistència.

Polos de poma cuita



Ingredients (per a 2 racions)

- 1 unitat de poma (tipus golden)
- 100 ml d'aigua
- Q/s¹ de canyella
- Q/s de ratlladura de pela de llimona

¹ Q/s: Quantitat suficient, segons les preferències.

Elaboració

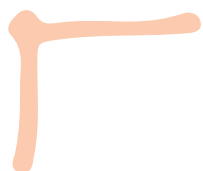
1. Peleu la poma i retireu-ne els pinyols. Talleu-la a quarts.
2. Coeu la poma en un recipient apte per al microones, tapat, durant dos minuts a màxima potència amb una mica d'aigua.
3. Deixeu-la refredar una mica i tritureu-la amb l'aigua i els condiments.
4. Empleneu amb la mescla els motlles per a polos i congeleu-los un mínim de 4 hores.
5. Desemmotlleu els polos i serviu-los.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	35,7 kcal
Proteïnes	0,2 g
Greixos	0,2 g
Dels quals saturats	0,06 g
Hidrats de carboni	8,4 g
Fibra	1 g



Infusions



Infusió de gingebre



Ingredients (per a 4 racions)

- 1 l d'aigua
- Un tros d'arrel de gingebre
- La pela d'una llimona
- 1 culleradeta de mel (opcional)
- Suc de ½ llimona

Elaboració

1. Peleu i tal·leu el gingebre a rodanxes.
2. Poseu l'aigua a bullir en una olla.
3. Quan l'aigua comenci a bullir, apagueu el foc i afegiu-hi el gingebre i la pela de llimona.
4. Tapeu-ho i deixeu-ho infundir durant 30 o 60 minuts.
5. Coleu la infusió i afegiu-hi la mel i el suc de llimona.
6. Barregueu-ho fins que la mel es dissolgui.
7. Serviu la infusió.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	0 kcal
Proteïnes	0 g
Greixos	0 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	0 g
Fibra	0 g

Infusió d'espígol, tarongina i taronja



Ingredients (per a 1 ració)

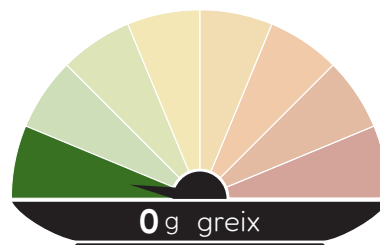
- 250 ml d'aigua
- 1,7 g d'espígol sec
- 5 g de tarongina seca
- 10 g de pela de taronja seca

Elaboració

1. Poseu els ingredients dins d'una bossa de te.
2. Infusioneu-los amb aigua calenta durant 5 minuts.
3. Serviu la infusió calenta.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	0 kcal
Proteïnes	0 g
Greixos	0 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	0 g
Fibra	0 g

Infusió de llimona i menta



Ingredients (per a 4 racions)

- 270 ml de suc de llimona
- 30 g de fulles de menta fresca
- 2,2 l d'aigua mineral
- 2 unitats de llimona

Elaboració

1. Talleu la llimona a trossos.
2. Renteu les fulles de menta.
3. Barregeu tots els ingredients.
4. Deixeu-los infusonar unes hores a la nevera i serviu-ho fred.

Valoració nutricional

PER RACIÓ



Energia	0 kcal
Proteïnes	0 g
Greixos	0 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	0 g
Fibra	0 g

Aquest projecte ha estat impulsat per la
Fundació Catalunya - La Pedrera i desenvolupat per
la Fundació Alícia i l'Hospital Clínic de Barcelona.

Data d'edició: març de 2026

És imprescindible l'autorització dels autors
per reproduir-ne els continguts.

© Fotografies: Nani Pujol Fotografia

© Disseny i maquetació: Difoprint

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera