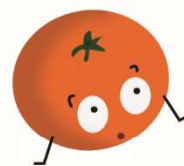




Gelat de carbassa

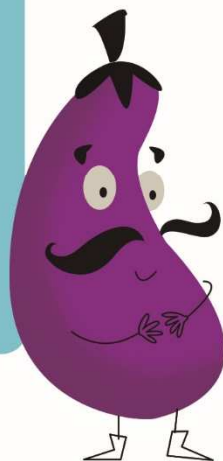


L'època de la carbassa d'hivern s'acaba, una de les hortalisses més resistents de la nostra gastronomia. No obstant això, la substitueix la seva germana, la carbassa d'estiu! Amb un sabor una mica més amarg, però igual de bona, és ideal per preparar plats amb un toc diferent. Ara que arriba la calor us proposem experimentar amb aquesta hortalissa i fer un gelat de carbassa, que a més de ser refrescant, es combina el seu toc amarg amb la dolça llet condensada. Tot un ball de sabors freds a la boca!

Preparació

1. Talleu la carbassa a daus petits i coeu-la a la papillota al forn durant 30 min a 200°C.
2. Tritureu la carbassa i la llet condensada amb el túrmix. Ha de quedar una crema espessa. Aboqueu-ho en un recipient i poseu-ho al congelador. Una estona abans de menjar-ho, traieu el gelat del congelador i deixeu-lo a la nevera per tal que agafi una textura més cremosa.

Us animeu a fer aquest deliciós gelat?



Complementa la teva alimentació cada dia amb:

Esmorzar / Berenar



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

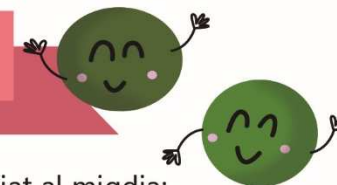
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

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.

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.

