



RECEPTES ESMORZARS saludables

CREMES DE TAHINI DOLCES I SALADES.

PATÈ DE MONIATOS.

PATÈ DE SARDINES.

MAKIS I “PA” D’ARRÒS, MILL I AVELLANES.

FRUITA AMB CREMA DE CACAU.

**Farem servir pa de massa mare ecològic i crakers per servir els patés.*

CREMA DE TAHIN DOLÇA I SALADA.

INGREDIENTS:

- Tahini
- Melmelada fruits del bosc (SENSE SUCRE)
- Mugi miso

ELABORACIÓ:

Per la CREMA DOLÇA,

Posarem 2 cullerades soperes de TAHINI i 1 cullerada sopera de MELMELADA DE FRUITS DEL BOSC SENSE SUCRE (podem fer servir altres sabors).

Remenarem tot afegint 1 i 1/2 cullerades soperes D'AIGUA i llest.

Podem rectificar amb més o menys aigua segons el gust.

Per la CREMA SALADA,

Farem el mateix procés canviant la melmelada pel MUGI MISO.

PATÉ DE MONIATOS (dolç i salat).

INGREDIENTS:

- Moniatos: 2 uts (cuïts al forn).
- Farina d'Ametlla: 40 gr.
- canella: en pols.
- Llet de cereals o ametlla.

ELABORACIÓ:

Aquesta recepta és molt senzilla i la podem començar el dia abans o mentre dinem..., ja que hem de coure un parell de moniatos al forn. És per això que aprofitarem una estona que estiguem a casa per coure'ls.

Un cop cuïts deixarem que refredin i els pelarem.

Posarem tots els ingredients, menys la llet, dins un got per triturar.

Començarem a triturar i afegirem la llet fins que trobem la textura que més ens agrada.

*També podem triturar els moniatos amb una ceba sofregida i condimentada i afegir una mica de tamari o soja.

PATÉ DE SARDINES.

INGREDIENTS:

- Sardines llauna: 1 ut. (també ho podem fer amb sardines fresques cuinades)
- Llimona: unes gotes.
- Mostassa: 1 cullerada de postre.
- Pastanaga: 2 uts (ratllades).
- Cibulet: 2 cullerades soperes (una safateta).
- Tamari o salsa de soja: 1 cullerada de cafè.

ELABORACIÓ:

Escorrerem bé les sardines i traurem les espines si ho creiem oportú.
Afegirem la resta d'ingredients i aixafarem bé amb una forquilla.
També podem triturar-ho si volem una textura més fina.

FRUITA AMB CREMA DE CACAU

INGREDIENTS:

- Poma: 1 ut.
 - Taronja: 1 ut.
 - Plàtan: 1 ut.
- CREMA DE CACAU feta per nosaltres per untar les broquetes.
- Llet de cereals o ametlla.
 - Cacau en pols: 1 cullerada sopera.
 - Xarop d'atzavara: 1 cullerada sopera.
 - Farina d'ametlla: 2 cullerades soperes.

ELABORACIÓ:

Pelarem i tallarem les fruites. Reservarem. Podem fer broquetes.

Per fer la CREMA DE CACAU posarem tots els ingredients, menys la llet, dins un got o bol petit i remenarem.

Quan estiguin ben integrats els ingredients uns amb els altres, afegirem d'una en una les cullerades de llet fins que trobem la textura adient.

JA PODEM SUCAR LA FRUITA!!!

“PA” D'ARRÒS, MILL I AVELLANES I BOLETES NINJA.

INGREDIENTS:

- Arròs integral i mill: 1 tassa de cereal (80% arròs i 20% mil).
- Aigua: 2 tasses i mitja.
- Avellana torrada trossejada: 25 gr. (un grapat)
- Sal marina sense refinar: un xic per la cocció.
- Alga nori.
- Drap de cotó.
- Olla pressió.

ELABORACIÓ:

Rentar els cereals amb aigua i posar dins l'olla de pressió amb l'aigua corresponent i un xic de sal.

Posar l'olla al foc fins que xiuli, i baixar el foc al mínim. Coure durant 35-40 minuts.

Retirar l'olla del foc i deixar que la pressió baixi.

Obrir i Barrejar amb les avellanes torrades trossejades.

Mullar un drap de cotó amb aigua freda i escorre'l completament.

Estirar el drap de cotó i col·locar al mig una quantitat del cereal cuit (un ¼ per exemple).

Tancar el drap i pressionar el cereal per què es compacti (com una bola)

El traurem del drap i deixarem reposar.

L'ideal és que reposi mitja hora com a mínim, ja que el que volem és que quedi una consistència forta per tal de tallar rodanxes.

Per les boletes ninja, farem boletes més petites i les decorarem amb alga nori.

Les cremes de cereals són molt bones per a l'esmorzar.

Els cereals sencers integrals ens aporten energia constant i dosificada. Els cereals inflats, tal com diu la paraula, ens “inflen”. És clar que podem afegir cereals inflats, com també... podem donar un toc cruixent i aromàtic amb llavors, fruits secs, fruita seca, ratlladura de llimó, algunes herbes fresques... Tenint com a base un cereal de Qualitat amb molta vida!