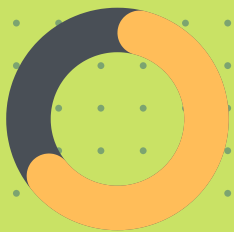


PROJECTE VEU I BROT

ALUMNAT DE 3R D'ESO DE L'INSTITUT JOAN BROSSA

RECEPTES PER A NO LLENÇAR MENJAR

#STOPMALBARATAMENT



EL 68% DEL MALBARATAMENT
DE MENJAR ÉS A CASA

QUE EN LA TEVA COMENCI EL CANVI!





BROWNIE DE MAGRANA

PAS A PAS:

1. Preescalfem el forn a 175°
2. Treiem els grans de la magrana i reservem.
3. Muntem els ous amb el sucre amb les varilles elèctriques
4. Fonem la cobertura negra i la mantega.
5. Barregem la mantega i la cobertura negra amb els ous muntats i sucre.
6. Per últim afegim la farina tamisada i magrana i tornem a barrejar.
7. Folrem un motlle amb mantega i cacau en pols i aboquem la barreja en ell.
8. Enfornem uns 20-25 minuts o fins que es formi una crosta per dalt.

INGREDIENTS

- 75 g de mantega
- 75 g de cobertura de xocolata negra 70%
- 50 g de sucre
- 40 g de farina
- 2 ous
- 0,5 g de magrana



SI VOLS ENERGIA MENJA
PUDING CADA DIA!

PUDING DE PA I MANTEGA

PAS A PAS:

1. Escalfem el forn a 180°
2. Barregem la mantega amb la pell de taronja i les espècies
3. Forrem una safata amb paper de forn i untem les vores amb una mica de la barreja anterior.
4. Tallem rodanxes de pa de 3-4 cm i les untem amb la mantega
5. Col·loquem els trossos de pa a la safata sobreposant-los.
6. Tallem la vaina per la meitat i treiem les llavors i ho posem tot en una olla amb llet i nata a foc lent durant 10 minuts.
7. Batem els ous amb el sucre i ho afegim a la llet calenta poc a poc.
8. Retirem la vainilla i aboquem la preparació sobre el pa i ho deixem remullar 20 minuts.
9. Aixafem suament el pa i posem la safata al forn al bany maria durant 45 minuts.
10. Ho deixem refredar i servim.

INGREDIENTS

35g de mantega
100g de pa de pagès
100 ml de llet
100 ml de nata
1 ou
1 pessic de canyella
pessic de nou moscada
- 0,3g de vainilla

FONT DE MINERALS
VITAMINES A, B i D



#STOPMALBARATAMENT

COULIS DE TOMÀQUET

INGREDIENTS

ceba
pebrot vermell
oli d'oliva
pastanaga
tomàquet
fulles d'alfàbrega
branques de farigola

PAS A PAS:

1. Tallem la ceba i el pebrot a daus i els coem en una cassola amb un raig d'oli a foc fluix fins que es comencin a daurar.
2. Afegim la pastanaga i l'albergínia pelades i tallades, 5 min més.
3. Tallem el tomàquet a daus, afegim a la cassola i el cuinem 40 minuts a foc mitjà-fluix.
4. Hi afegim les herbes picades i ho cuinem 5 minuts més.
5. Ho triturarem molt fi i ho passem pel colador xinès.

Disminueix el colesterol.
Ric en vitamina A i ferro



Si les verdures se t'estan passant... pots fer un coulis per a congelar! Es conservarà fins que el vulguis menjar



AMANIDA DE PASTANAGUES

Fes chips saludables amb les restes de la pastanaga que anaves a tirar!



INGREDIENTS

pell de pastanaga
enciam
oli d'oliva
sal
vinagre
formatge
... i el que tinguis a casa!

PAS A PAS:

1. La pell de la pastanaga es pot posar al forn a 175 °C durant 10m i posar-la a una amanida en forma de chips.
2. A l'amanida se li poden posar els condiments que vulguis: formatge, enciam...
3. I amanir-la (oli, sal, vinagre...) al gust.



Si tens pastanagues fent-se malvé, no les tiris! Posa-les en un tupper amb aigua a la nevera durant 24h... veuràs com es recuperaran.



#STOPMALBARATAMENT

"TORTITAS" DE PLÀTAN

PAS A PAS:

1. En un recipient, posa el plàtan i la seva pell, tot junt.
2. Afegeix l'avena, els 2 ous i xarop al gust.
3. Tritura-ho tot junt amb una batedora.
4. Fregeix amb un rajolí d'oli.

INGREDIENTS

Aprox. 40g de pell de plàtan
Aprox 90 grams de plàtan
40 grams de civada
Xarop d'atzavara
2 ous

La pell del plàtan no es llença!



SI VOLS ESTAR COM UNA PEDRA MENJA
LA PASTA ULTRA-VERDA!

PASTA ULTRA-VERDA



INGREDIENTS

Sobres de bròquil (el tronc també!),
pastanaga i col
All
Formatge parmesà
Ratlladura de llimona
Sal
Pasta

PAS A PAS:

1. Bullir les restes del bròcoli, la col i les pastanagues.
2. Tritura amb el parmesà, la sal, suc de llimona, aigua de la cocció.
3. Bullir la pasta.
4. Afegir la pasta a la salsa triturada.

El bròquil és font de provitamina A i vitamina C. Té propietats antimicrobianes i antiinflamatòries.



#STOPMALBARATAMENT

MOUSSE GELADA DE PLÀTAN

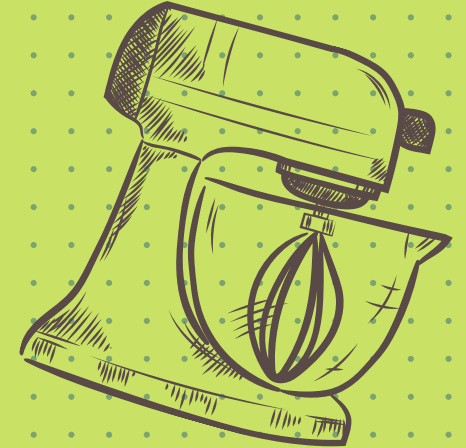


Els plàtans a temperatura ambient maduren ràpidament, però a la nevera es posen negres. Pelem-los i guardem-los en una carmanyola a la nevera!



INGREDIENTS

1 plàtan madur
1 clara d'ou
1 cullerada de sucre



PAS A PAS:

1. Fem un puré amb els plàtans.
2. Barregem el puré amb les clares i el sucre.
3. Ho muntem tot amb varettes elèctriques fins que tingui una consistència ferma, molt airejada.
4. Ho repartim en motlles.
5. Ho congelem.

GALETES DE CIVADA I PLÀTAN



INGREDIENTS

3 plàtans madurs
1 got i mig de civada
trossets petits de xocolata (al gust)
1 cullerada de sucre morè

Les galetes un cop fetes, és recomenable guardar-les en un pot tancat perquè així sempre estiguin cruixents!

La civada és font de proteïnes, ajuda a eliminar les toxines i a reduir els nivells de colesterol. El plàtan és ric en potassi, magnesi, àcid fòlic i fibra.

AMB AQUESTES GALETES TINDREU
PILES TOT EL DIA!

PAS A PAS:

1. Preescalfem el forn a 180 °C, per dalt i baix.
2. Afegim els plàtans en un bol (amb la pell inclosa!) i els triturem.
3. A continuació afegim la civada, trossets de xocolata i cullerada de sucre morè
4. Amassem bé fins que es formi una bola.
5. Formem petites boles i aixafem lleugerament
6. Disposem les galetes sobre una font apta per a forn i enforenem durant 15 - 20 minuts.
7. Transcorregut el temps retirem les galetes del forn i les deixem temperar sobre una reixeta.

PATATES 2X1



Si guardes les patates amb poma es mantindran més temps.

La patata és una font de potassi i vitamina C i B6. Conté ferro i fibra, que ajuda a millorar el metabolisme.

NO EN LLENÇIS LA PELL!



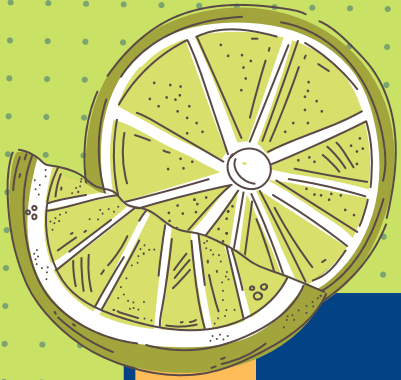
INGREDIENTS

pell de patata
oli
sal
pebre
paprikas

PAS A PAS:

1. Netejar les peles de patates, si cal amb un raspall per a treure'n totes les impureses, i assecar-les bé
2. Calentar oli per a fregir
3. Fregir les peles de patates
4. També les pots fer al forn, a 180°: 20 minuts, assecar-les, girar-les i 15 minuts més.
5. Condimentar al gust (sal, pebre, paprikas...)

#STOPMALBARATAMENT



PASTÍS DE LLIMONA SENSE FORN

PAS A PAS:

1. Expressir 3 llimones a un bol
2. Afegir el sucre, els ous i mesclar
3. Coure la mescla al bany maria
4. Afegir la mantega poc a poc fins que estigui desfeta
5. Refredar a la nevera
6. Triturar les galetes i aixafar-les al cul d'un got o envàs
7. Afegir a sobre la crema de llimona freda

INGREDIENTS

150 de sucre
3 llimones (guardar la pell d'una)
85-120g de mantega
4 ous
sal
galetes

Per a que les llimones no se't facin malvé guarda-les sempre a un lloc fresc i sec



**TORRIJA AMB ENERGIA,
TORRIJA AMB ALEGRIA!**

ROSTES (O "TORRIJAS")

INGREDIENTS

pa sec
600g de llet
100g de sucre
closca de mitja llimona i mitja taronja
dues branques de canyella



Per guardar el pa sec posa'l en una bossa tancada hermèticament, i no exposada a la humitat



PAS A PAS:

1. Bullir la llet amb les peles de taronja i llimona, 4 cullerades de sucre i 2 branques de canyella.
2. Quan bulli apaguem el foc, tapem i deixem reposar durant 10 minuts.
3. Colem la llet i xopem les llesques amb la llet calenta (guardem la llet infusionada).
4. Passem per ou batut i col·loquem a la font d'enfornar.
5. Preescalfem el forn en funció *grill* a 250 °C, amb la reixeta en la meitat.
6. Enfornem durant uns 4- 5 minuts, els donem la volta i continuem enfornant durant 4 minuts més.
7. Quan vegem les llesques daurades les podeu retirar del forn.
8. Empolvorem amb una mescla de sucre i canyella.

#STOPMALBARATAMENT

PROJECTE VEU I BROT

GRÀCIES A L'ALUMNAT DE 3R D'ESO DE L'INSTITUT JOAN BROSSA

EL CANVI COMENÇA A CASA!

#STOPMALBARATAMENT

