

LES VERDURES I LES SEVES POSSIBILITATS A LA CUINA

PROPIETATS

Aporten molt poques calories, ajuden a mantenir un estat de salut òptim, prevenen moltes malalties i són riques en antioxidants.

COMPOSICIÓ

- Més del 90% és aigua.
- Molt riques en vitamines, sobretot la A, C i B9; en els minerals K i Mg i fibra.
- Molt baixes concentracions de greix, proteïnes i hidrats de carboni.

QUAN I QUANT HEM DE CONSUMIR-NE?

Són la base de la dieta. Preferiblement de temporada.

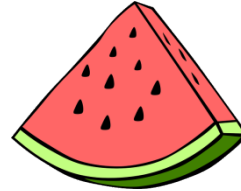
Mínim 2 racions/dia → 1 ració = 150-200g.

Una amb cada àpat principal (dinar i sopar), almenys una d'elles ha de ser crua.

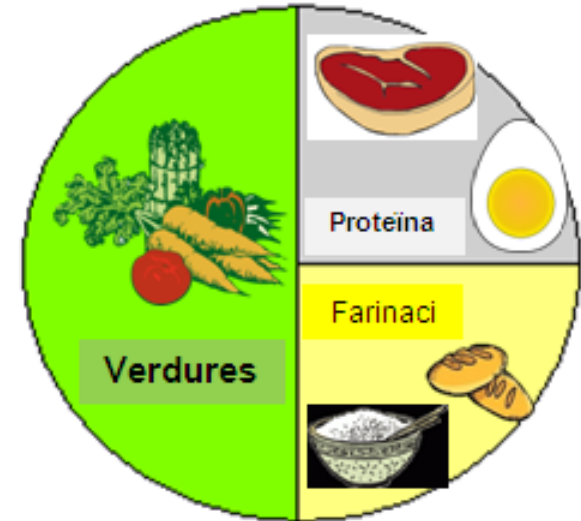


LES VERDURES I LES SEVES POSSIBILITATS A LA CUINA

**COM CONSUMIR-LES
DINS UNA DIETA
EQUILIBRADA**



Fruita



COM PREPARAR-LES?

Crues: liquats, gaspatxo, amanides, entrepans, snacks...

Cuites: Microones, vapor, bullit, forn, papillota, planxa, olla pressió... En forma de cremes, farcides, d'acompanyament, amb pasta (lasanya), hamburgueses o mandonguilles vegetals...

RECEPTES

Pizza amb massa de coliflor.

Carxofes amb salsa de iogurt i curri.

Arròs amb bledes i cruixents de penques.

Lasanya d'albergínia i tomàquet amb orenga i formatge.