



**SANT BOI
ALIMENTA
LA SALUT**



RECEPTARI

Consum de productes de temporada i proximitat
per a una alimentació saludable i sostenible.

Amb el suport de l'Àrea Metropolitana de Barcelona en el marc del
Programa per al foment de l'alimentació sostenible de l'AMB



AJUNTAMENT
SANT BOI
DE LLOBREGAT

Índex

02 Introducció

03 Alimentació saludable

04 Receptes

Menú 1

05



Brou vegetal

06



Paté de sardines

07



Gelat de xocolata

Menú 2

08



Estofat de bledes i carabassa

09



Ensaladilla

10



Compota de poma

Menú 3

11



Amanida completa

12



Arròs amb espinacs i cigrons

13



Pastís d'ametlles i llimona

Menú 4

14



Escalivada

15



Truita de moniato

16



Galetes de plàtan i civada

Menú 5

17



Crema de verdures

18



Pollastre a la taronja

19



Beguda refrescant saludable

Introducció

Una alimentació saludable, basada en productes frescos, de temporada i de proximitat, ens garanteix una dieta més nutritiva, saborosa i respectuosa amb el medi ambient. És una clau fonamental per tenir cura de la nostra salut i del nostre territori.

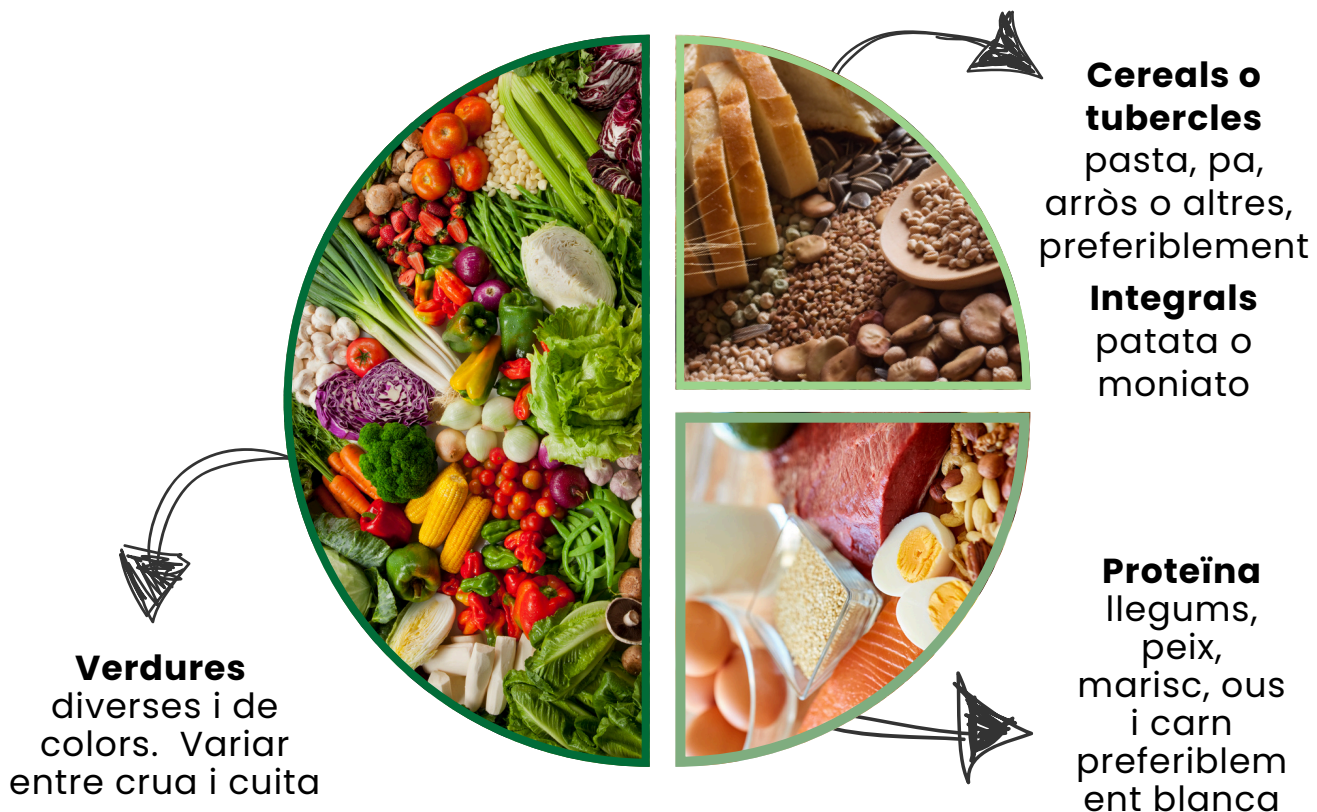
Aquest receptari ha estat elaborat per la dietista Sara Llobera, amb l'objectiu d'apropar, d'una manera senzilla i deliciosa, un estil de vida que cuida el cos, les persones i l'entorn.

Recull consells i propostes de menús equilibrats, amb receptes per aprofitar els aliments a l'abast.

Forma part del projecte *Sant Boi Alimenta la Salut*, una iniciativa que promou hàbits alimentaris saludables i sostenibles, fomenta el respecte pel medi ambient i dona suport a la pagesia local.

Alimentació saludable

A l'hora d'elaborar els plats, et pot ajudar imaginar-te les següents proporcions amb els diferents grups d'aliments:



Fruita de postre

Aigua per beure

Oli d'oliva verge per amanir i cuinar

Aliments de temporada i proximitat



Propostes de menú

Menú 1 1r plat



Ideal tenir de reserva al congelador. Solució per a les nits d'hivern!

Brou vegetal

Dificultat
Fàcil

Temps de preparació
70 minuts

Nombre de comensals
4 comensals



Ingredients

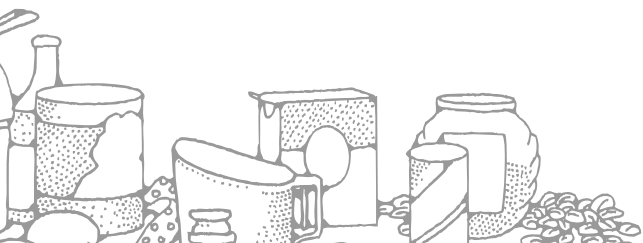
- Restes de verdures que tinguis, també es poden utilitzar les pells, com:

patates	ceba
pastanaga	porro
col	xirivia
api	nap....
fonoll	

- Aigua
- Sal i pebre

Preparació

1. Renta les verdures sota l'aigua.
2. Posa les verdures a l'olla i cobreix d'aigua afegint 3 o 4 dits més. Deixa-ho bullir durant una hora.
3. Al final, afegeix sal i pebre.
4. Retira les verdures i guarda-les per fer una crema o per acompanyar.
5. Al brou hi pots afegir fideus o deixar alguna verdura.



Menú 1

2n plat



Paté de sardines

Dificultat
Fàcil

Temps de preparació
10 minuts

Nombre de comensals
2 comensals



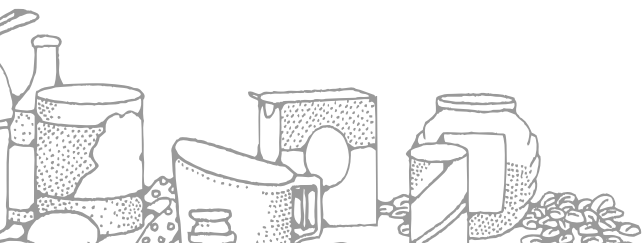
Ingredients

- 2 llaunes de sardines en oli
- 1 poma
- 1 cullerada sopera de mostassa a l'antiga (en gra)
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra

Preparació

1. Obre les dues llaunes de sardines, escorre i rebutja l'oli.
2. Posa les sardines a un bol i aixafa-les amb una forquilla fins que quedi una pasta.
3. Pela la poma i talla-la en trossos petits.
4. Afegeix la cullerada sopera de mostassa i barreja-la amb les sardines.
5. Afegeix la poma tallada i l'oli d'oliva, i barreja-ho fins que quedi tot ben incorporat.
6. Pots servir el paté sobre torrades de pa de sègol i acompanyar-ho amb una amanida de rave, ceba tendra i enciam perquè sigui un plat complet!

Les sardines són riques
en calci i greixos
omega-3!





Menú 1 Postre

Gelat de xocolata

Dificultat
Fàcil

Temps de preparació
20 minuts

Nombre de comensals
2 comensals



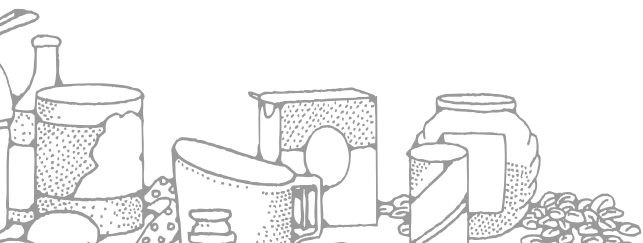
Ingredients

- 4 plàtans madurs
- 20 g de xocolata del 85 %

Postre ple d'energia,
fibra, antioxidants,
potassi i magnesi

Preparació

1. Pela els plàtans madurs, talla'ls a trossos i posa'ls en un recipient al congelador durant mínim 12 hores.
2. Treu-los del congelador i deixa'ls reposar 15 minuts perquè es descongelin.
3. Tritura els plàtans al vas de la tritadora.
4. Trosseja la xocolata amb els dits i afegeix-la dins del vas.
5. Tritura fins a obtenir una textura cremosa, semblant al gelat.
6. Serveix-ho ben fred, amb xocolata ratllada per sobre.





Menú 2

1r plat

Aquestes verdures són riques en vitamines A, C, K, B9, i en potassi i fòsfor!

Estofat de bledes i carbassa

Dificultat
Fàcil

Temps de preparació
30 minuts

Nombre de comensals
4 comensals



Ingredients

- 1 manat de bledes
- 400 g de carbassa pelada
- 1 ceba mitjana
- 2 dents d'all
- 2 tomàquets madurs
- 1 patata mitjana
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust
- Aigua

Preparació

1. Renta les bledes i separa les fulles de les penques. Talla les penques a trossets i reserva les fulles. Pela la carbassa i la patata i talla-les a daus petits.
2. En una cassola amb oli d'oliva, sofregeix la ceba i els alls picats fins que estiguin daurats. Afegeix el tomàquet ratllat i cuina uns 5-7 minuts fins que redueixi.
3. Incorpora les penques de bleda, la patata i la carbassa. Remena bé i afegeix el pebre vermell dolç. Cobreix amb aigua calenta i cou uns 15 minuts.
4. Afegeix les fulles de bleda i deixa-ho coure tot 10 minuts més, fins que sigui tendre.
5. Salpebra al gust i, si vols, afegeix una mica de comí o un toc de bitxo per intensificar el sabor.



Menú 2

2n plat

La maionesa casolana ens aporta greixos saludables!

Ensaladilla

Dificultat
Fàcil

Temps de preparació
30 minuts

Nombre de comensals
4 comensals

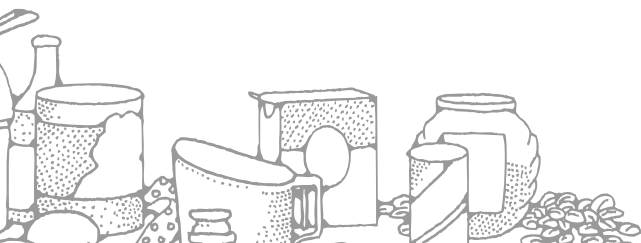


Ingredients

- 3 patates mitjanes
- 2 pastanagues
- 150 g de pèsols
- 3 ous (2 per l'ensaladilla i 1 per la maionesa)
- 1 llauna de verat
- 4-6 cogombrets
- Sal
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada de suc de llimona o vinagre suau

Preparació

1. Pela les patates i les pastanagues, talla-les a daus i bull-les en aigua amb sal i els pèsols.
2. Bull dos ous durant 10 minuts. Pela'ls i talla'ls a trossets.
3. En un recipient gran, barreja les verdures, els ous, el verat esmicolat i els cogombrets tallats petits.
4. Per a la maionesa: Posa un ou, sal, oli i suc de llimona en el vas de la tritadora. Col·loca la batedora tocant el fons i comença a batre sense moure-la durant uns segons, fins que la mescla espesseixi. Després, mou-la suaument amunt i avall per integrar-ho tot.
5. Barreja la maionesa amb la resta d'ingredients.
6. Refreda a la nevera abans de servir. Pots decorar amb ou, olives o pebrot escalivat.



Menú 2

Postre



Compota de poma

Dificultat
Fàcil

Temps de preparació
25 minuts

Nombre de comensals
2 comensals



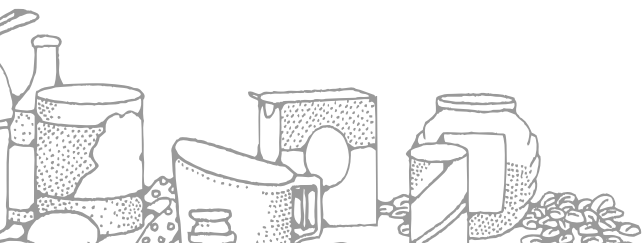
Ingredients

- 4 pomes
- Agua
- La pell d'una llimona
- Canyella en branca
- Canyella en pols

Aquest postre és
molt suau pel
sistema digestiu.

Preparació

1. Pela la poma i talla-la a trossos grans.
2. Posa els trossos en una olleta amb un tros de pell de llimona i canyella. Afegeix aigua fins que quedi tot cobert.
3. Cou a foc lent 30 minuts, vigilant que no s'evapori tota l'aigua per evitar que es cremi.
4. Retira del foc i tritura fins a obtenir una textura homogènia.
5. Serveix afegint canyella en pols per sobre.





Menú 3

1r plat

Incorporar fruita a l'amanida és una manera de menjar més vitamines al llarg del dia!

Amanida completa

Dificultat
Fàcil

Temps de preparació
15 minuts

Nombre de comensals
4 comensals



Ingredients

- Enciam
- Canonges o rúcula
- 1 tomàquet
- 1 pastanaga
- 1 poma
- Mitja remolatxa ratllada
- 1 grapat de nous
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Suc de mitja llimona

Preparació

1. Renta els ingredients sota l'aigua.
2. Pela la pastanaga i talla-la a tires, com si fossin llumins.
3. Talla el tomàquet i la poma a daus, i trenca les fulles de l'enciam.
4. Posa-ho tot en un bol i afegeix-hi els canonges, la remolatxa ratllada i les nous.
5. Amaneix amb oli, sal i suc de llimona.





Menú 3

2n plat

Aquest plat és complet en aminoàcids, ja que barrejant llegum i cereal s'obtenen tots!

Arròs amb espinacs i cigrons

Dificultat
Mitja

Temps de preparació
1 hora

Nombre de comensals
4 comensals



Ingredients

- 100 g d'arròs
- 200 g de cigrons cuits
- 2 tomàquets
- 1 ceba
- 4 dents d'all
- 200 g d'espinacs nets
- 1 patata
- 1 litre de brou (vegetal o de pollastre)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Preparació

1. Posa el brou a escalfar en una olla.
2. Renta i pela la patata. Talla-la a daus amb el tomàquet.
3. En una cassola amb una mica d'oli, sofregeix els alls sense pelar, la patata i el tomàquet. Quan estiguin mig cuits, afegeix-hi els espinacs.
4. Incorpora el brou calent i els cigrons, i cou-ho tot a foc lent durant 30 minuts.
5. Tira l'arròs i deixa-ho coure 20 minuts més
6. Rectifica de sal i serveix.



Menú 3

Postre

Sense sucre, sense gluten i sense làctics. Densitat nutricional i frescor!

Pastís d'ametlles i llimona

Dificultat
Mitja

Temps de preparació
1 hora

Nombre de comensals
4 comensals



Ingredients

- 2 tasses d'ametlles (remullades 2 hores)
- 1 tassa de flocs de civada
- 1 tassa de panses Corint
- 1 cullerada petita de canyella en pols
- Suc de 2 llimones
- Ratlladura de llimona
- 10 gotes d'essència de vainilla
- 1 cullerada sopera d'oli de coco verge extra
- Sal



Preparació

1. Escorre les ametlles remullades prèviament.
2. En una paella sense oli, torra els flocs de civada.
3. Tritura els flocs, la canyella, les panses, l'oli de coco i un pessic de sal fins a obtenir una pasta.
4. Passa a un motlle com a base, pressionant perquè quedi compacta amb un gruix d'uns 0,5 cm.
5. Tritura les ametlles escorregudes amb el suc de les llimones i gotes de vainilla fins obtenir una crema.
6. Afegeix aquesta crema d'ametlles sobre la base de panses i civada.
7. Decora per sobre amb una mica de cúrcuma en pols i ratlladura de pell de llimona.
8. Guarda-ho a la nevera una nit o al congelador durant dues hores abans de servir.

Menú 4

1r plat



Escalivada

Dificultat
Fàcil

Temps de preparació
50 minuts

Nombre de comensals
4 comensals



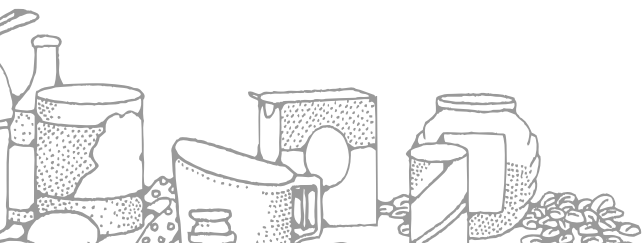
Ingredients

- 2 albergínies
- 2 pebrots vermells
- 2 cebes
- Oli d'oliva verge extra

L'escalivada és un plat tradicional de la cuina catalana, valenciana i aragonesa.

Preparació

1. Preescalfa el forn a 190 °C durant 5 minuts.
2. Mentrestant, escampa un raig d'oli sobre les verdures sense pelar.
3. Enforna-les durant 40 minuts a 190 °C
4. Un cop cuites, retira-les del forn i pela-les aprofitant que encara són calentes (així es pelen més fàcilment).
5. Talla-les a tires i serveix-les amb un bon raig d'oli, sal i pebre al gust.



Menú 4
2n plat

Truita de moniato

Dificultat
Mitja

Temps de preparació
50 minuts

Nombre de comensals
4 comensals



Ingredients

- 6 ous
- 1 moniato gros
- 2 cebes
- 1 all
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

El moniato és ric en betacarotens, que és bo per a la retina, la pell i les mucoses.

Preparació

1. Renta, pela i talla el moniato a làmines fines.
 2. Pela la ceba i talla-la en juliana.
 3. Posa abundant oli en una paella. Quan s'escalfi, afegeix el moniato i la ceba. Cou-ho a foc lent i tapat, remenant perquè no s'enganxi.
 4. Passats 20-30 minuts, quan el moniato estigui gairebé cuit, bat els ous en un bol.
 5. Retira l'excés d'oli de la paella i guarda'l. Afegeix el moniato i la ceba als ous batuts, posa-hi sal i deixa-ho reposar durant 10 minuts.
 6. Torna a posar la paella al foc amb una mica de l'oli que has guardat. Quan estigui calent, aboca-hi la barreja i cou la truita 2 minuts a foc suau (o 4 si la prefereixes més feta).
- Dona-li la volta i cou l'altre costat.
Retira-la quan estigui al teu gust.





Menú 4

Postre

El plàtan i la canyella són endolcidors naturals.

Galetes de plàtan i civada

Dificultat
Mitja

Temps de preparació
50 minuts

Nombre de comensals
4 comensals

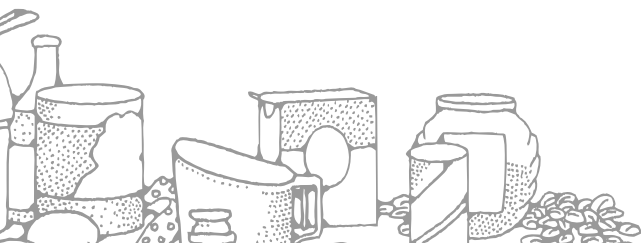


Ingredients

- 100 grams de flocs de civada fins
- 2 plàtans madurs
- 50 ml d'aigua
- 1 ou
- 1 pessic de canyella
- ½ cullerada de bicarbonat

Preparació

1. Preescalfa el forn a 180°C.
2. En un bol, posa els plàtans pelats i aixafa'ls juntament amb 50 ml d'aigua i l'ou.
3. En un altre bol, barreja la civada, la canyella i el bicarbonat.
4. Uneix el contingut dels dos bols i remena fins que quedi unificat (queda una massa llefiscosa).
5. Folra una safata amb paper de forn i, amb una cullera sopera, fica boles de massa separades entre si.
6. Enforna durant 10-15 minuts, vigilant que no es cremin. Estaran llestes quan estiguin daurades.
7. Deixa-les refredar abans de servir.



Menú 5

1r plat

Tan freda com calenta aquesta crema us salvarà molts dies quan no sabeu què sopar.

Crema de verdures

Dificultat
Mitja

Temps de preparació
30 minuts

Nombre de comensals
4 comensals

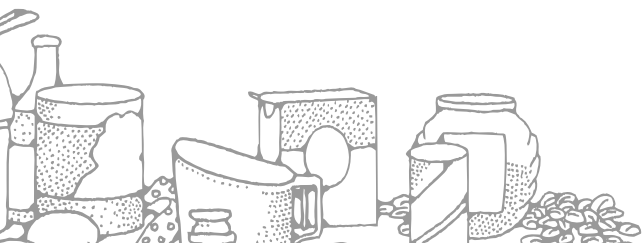


Ingredients

- 1 carabassó
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 1 patata
- 2 dents d'all
- Aigua
- Oli d'oliva verge extra

Preparació

1. Neteja les verdures i talla-les a trossos grans.
2. Posa-les en una olla i cobreix-les amb aigua. Cou a foc mitjà durant 25 minuts.
3. Retira del foc i aboca-ho en un pot per triturar. Tritura fins a obtenir una crema suau i homogènia.
4. Serveix-ho amb unes pipes de gira-sol, una mica de pebre negre i un raig d'oli d'oliva verge extra.



Menú 5

2n plat

Si acompanyem aquest plat amb una amanida serà molt complet!

Pollastre a la taronja

Dificultat
Mitja

Temps de preparació
1 hora

Nombre de comensals
4 comensals



Ingredients

- 4 cuixes de pollastre
- 5 taronges
- 1 ceba
- 2 pastanagues
- 1 pebrot verd
- 4 dents d'all
- 200 cl de brou (vegetal o de pollastre)
- Oli d'oliva verge extra



Preparació

1. Preescalfa el forn a 200 °C durant 5-10 minuts.
2. Col·loca les cuixes de pollastre en una safata de forn. Afegeix sal, pebre i un raig d'oli per sobre. Enforna-les durant 10-15 minuts a 200 °C.
3. Pela i lamina els alls. Posa oli en una paella i, quan estigui calent, afegeix els alls fins que doring.
4. Talla fina la ceba, el pebrot verd i la pastanaga. Incorpora-ho a la paella amb els alls i cuina-ho a foc lent durant 15 minuts.
5. Esprem el suc de les taronges i afegeix-lo a la paella juntament amb el brou.
6. Quan comenci a bullir, aboca-ho sobre les cuixes de pollastre i torna-ho al forn 15 minuts més a 200 °C.
7. Retira del forn. Separa les cuixes i tritura les verdures amb el suquet que han deixat anar. Posa el pollastre amb la salsa per servir.

Menú 5

Postre



Beguda refrescant saludable

Dificultat
Mitja

Temps de preparació
50 minuts

Nombre de comensals
4 comensals



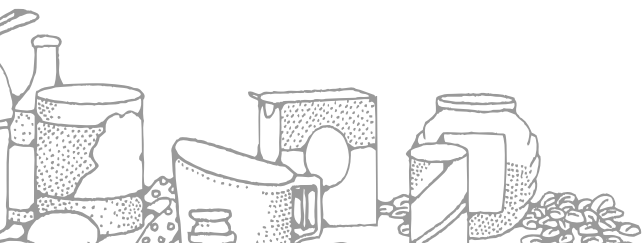
Ingredients

- 1 cullerada d'hibiscus
- 2/3 fulles d'estèvia
- 500 ml d'aigua
- Aigua amb gas
- Gels

Pots fer-ho amb
la teva infusió
preferida!

Preparació

1. Escalfa l'aigua.
2. Afegeix a una altra olleta les fulles d'hibiscos i les d'estèvia (si ho vols dolç).
3. Quan l'aigua hagi arribat a ebullició, aboca-la en l'olleta amb les fulles.
4. Al cap de 10 minuts cola les fulles, afegeix 2-3 gels i aigua amb gas al teu gust.



CALENDARI DE PRODUCTE FRESC

SANS

+ FRESCOS

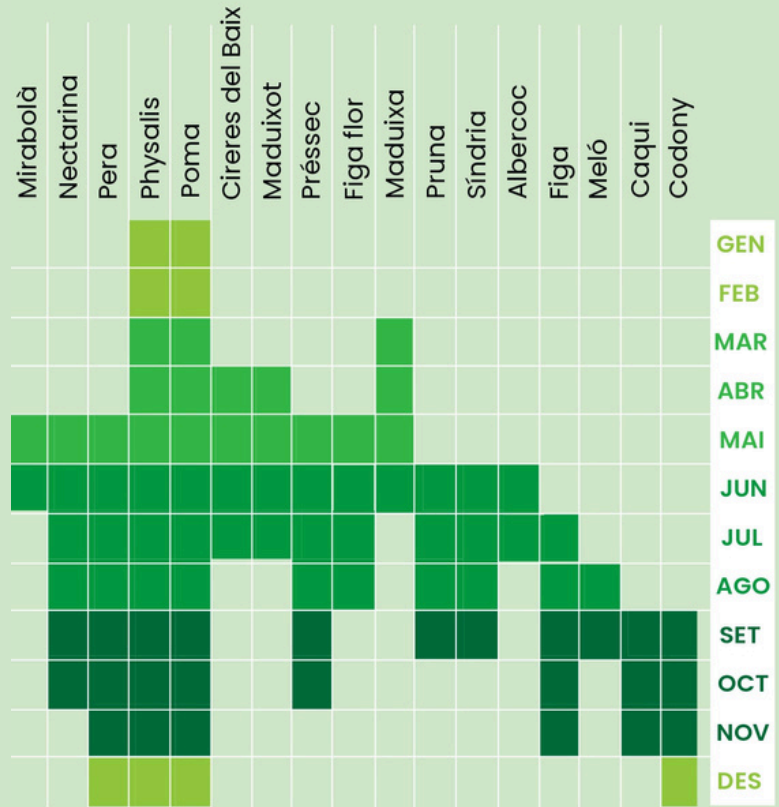
+ SABROSOS

+ NUTRITIUS

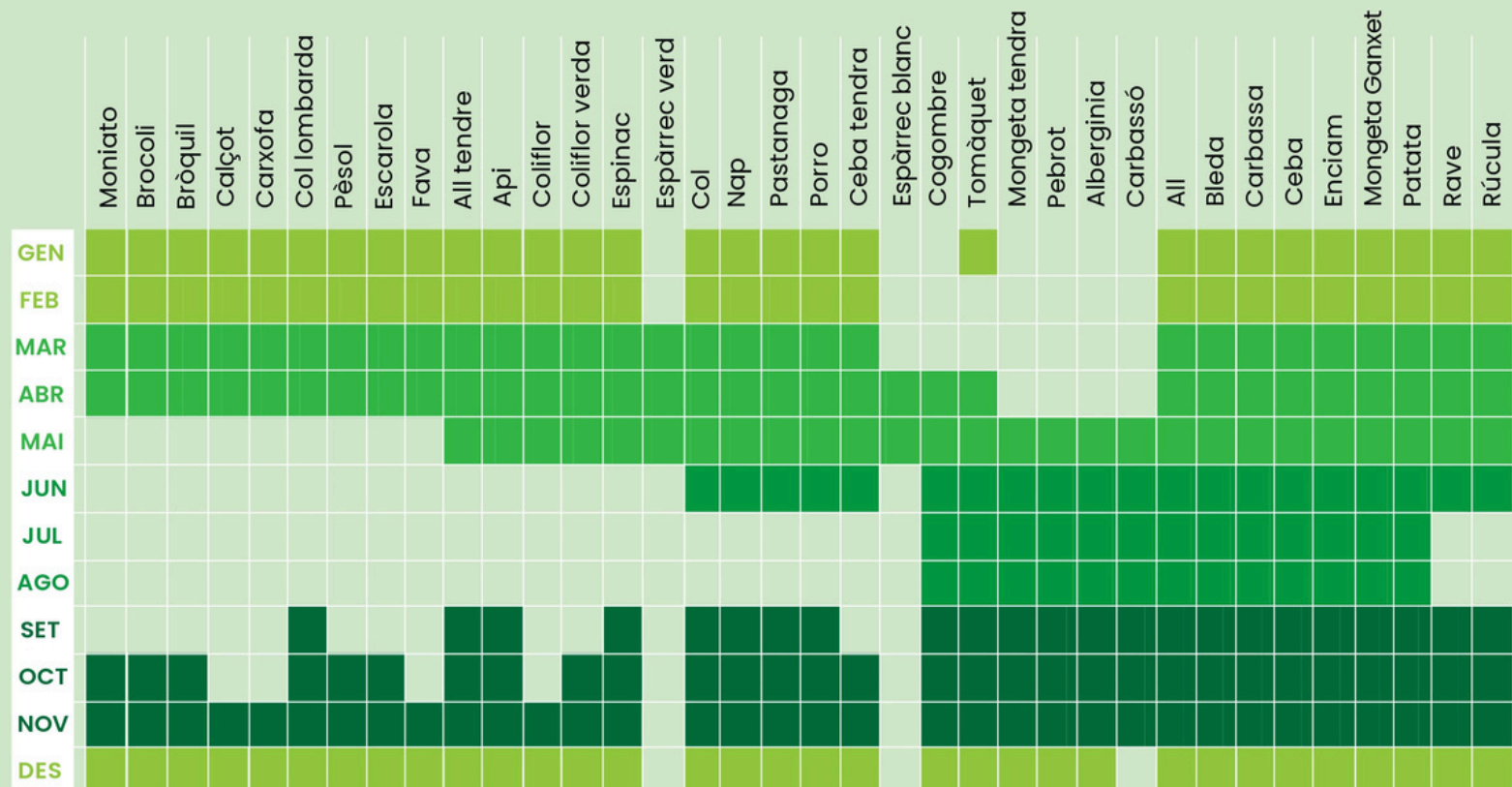
+ SOSTENIBLES

+ ECONOMÍA LOCAL

FRUITES



HORTALISSES





**Menja bo,
menja sa.**

**Els productes
locals,
més a prop teu!**



Més informació del projecte
Sant Boi Alimenta la Salut

Amb el suport de l'Àrea Metropolitana de
Barcelona en el marc del Programa per al
foment de l'alimentació sostenible de l'AMB



AJUNTAMENT
SANT BOI
DE LLOBREGAT