

ELS ESPINACS

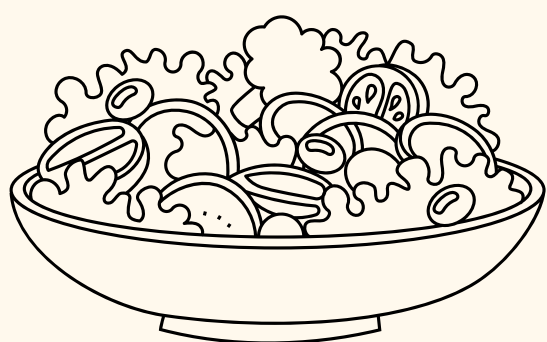


Els espinacs són una hortalissa de fulla verda que forma part de la família de les amarantàcies. Són molt nutritius, rics en vitamines, minerals i fibra. A més, contenen antioxidants que ajuden a protegir les cèl·lules del cos.

Amanida d'espinacs amb nous i formatge de cabra:

- 150 g d'espinacs frescos
- 50 g de nous
- 100 g de formatge de cabra (en bloc o desmuntat)
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- 1 cullerada de vinagre balsàmic
- Sal i pebre al gust

1. Renta bé els espinacs i asseca'ls amb un drap o paper de cuina.
2. Col·loca els espinacs en un bol gran.
3. Trosseja el formatge de cabra i afegeix-lo a l'amanida.
4. Afegix les nous a trossos.
5. Amaneix amb oli d'oliva, vinagre balsàmic, sal i pebre.
6. Barreja bé i serveix immediatament.



Una recepta ràpida,
senzilla i saludable!

Aprèn a cuinar i prova receptes que t'ajudin a menjar ric i saludable. Cuinar els aliments al vapor manté les seves propietats nutricionals.

Millor consumeix aliments frescos no processats. Consumeix preferentment peces senceres de fruites i hortalisses de temporada i proximitat, i de diferents varietats i colors.


IDEES PRÀCTIQUES A L'HORA DE CUINAR I MENJAR

Inclou les hortalisses, les fruites i els llegums com a part de les teves preparacions culinàries. Si utilitzes el forn, aprofita per a cuinar diversos aliments alhora.

Fes una llista amb el que realment necessites. Menjar de temporada ajuda a contribuir al manteniment d'una agricultura sostenible i a protegir el medi ambient.

