

OCTUBRE 2024

Agora
Collectivitats

SABIES QUE...

Des d'Àgora treballem el malbaratament
alimentari:

Planifiquem adequadament els menús i les
compres
per poder aprofitar al màxim els aliments i evitar
que es facin malbé

ES TEMPS DE... MONIATO

ÉS UNA HORTALISSA
RICA EN HIDRATS DE
CARBONI COMPLEXOS I
SUCRES. CONTÉ VIT A,
B9, C, E I POTASSI



Fitxa tècnica

CATEGORIA: HORTALISSA
FAMÍLIA CIENTÍFICA: CONVOLVULACEAE
VALOR NUTRICIONAL: 101 KCAL / 100G

COM HO PODEM CONSUMIR???

- FREGIT O SALAT
- BULLIT
- EN CREMES
- AL FORN

NYOQUIS DE MONIATO: LA PASTA DE PATATA DE TOTA LA VIDA, PERÒ AMB MONIATO. DELICIOSOS I AMB UN PUNT DOLÇ.

CHAI LATTE DE MONIATO: CALENTET I SUPERORIGINAL.

MONIATO FARCITS: FARCIM ELS PEBROTS, LES ALBERGÍNIES... PER QUÈ NO HO FEM TAMBÉ AMB ELS MONIATOS? POTS FARCIR-LOS DE SAMFAINA, QUINOA I UNA MICA DE FORMATGE FETA I AMB LA MATEIXA POLPA DEL MONIATO.

