

MENJARS QUE VAM APRENDRE A CUINAR AL TALLER DE CUINA SALUDABLE



ALIMENTACIÓ SALUDABLE

	SNACKS ENERGÈTICS. Elaborats amb: Cacauets, mel, sal, civada, pipes, llavors de chia, coco, dàtils i panses.
	MINI CANELÓ DE CARABASSÓ FARCIT DE CREMA D'ALVOCAT. Elaborat amb: Avocats madurs, suc de llimona o llima, sal, pebre negre o pebre vermell fumat, fulles de menta o coriandre, carabassó.
	CREMA DE COLIFLOR, OU A BAIXA TEMPERATURA I BOLETS. Elaborat amb: Coliflor, patata, ceba, brou de verdures, llet o nata líquida, pebre, sal, all, bolets variats, ous, julivert i oli d'oliva.

	CHIPS DE KALE AL FORN AMB LLEVAT NUTRICIONAL. Elaborat amb: fulles de kale, tamari, suc de llimona, llevat nutricional, pebre negre, oli d'oliva verge extra.
	MINI HAMBURGUESES DE MILL I REMOLATXA AMB SALSA DE IOGURT VEGANA. Elaborat amb: Mill, aigua, sal, ceba, all, remolatxa crua, tamarí, oli d'oliva, llavors de sèsam, iogurt de soja, cogombre, tahina crua, suc de llimona, sal, fulles de menta.
	CARROT CAKE VEGÀ. Elaborat amb: Farina, sucre morè, llevat químic. bicarbonat, sal, canyella, Barreja de pa d'espècies, pastanaga, aigua, oli de girasol, panses, crema de formatge tofutti, margarina, sucre glaç, nata vegetal per muntar..



Trobareu el mètode d'elaboració de cada recepta en el següent enllaç: [Preparació dels plats](#)

Autoria: Grup d'hàbits saludables.

Fonts: Nutricionistes primària BSA i Escola de gastronomia hostaleria i turisme de Badalona.



Abril/2025