

Núm. 116
Juliol 2018

veritas

MENÚ

FRESC, FÀCIL I RÀPID

Dilluns

Dinar

- Vichyssoise de porros amb "crema de llet" d'arròs i cebollí fresc
- Ous durs farcits de tonyina i olives amb tires de pebrot

Sopar

- Paté d'albergínia amb bastonets integrals*
- Seitan arrebossat amb amanida

Dimarts

Dinar

- **Tomàquets** al forn, farcits de **quinoa** i formatge feta
- Lluç a la graella amb allioli d'all negre

Sopar

- Saltat d'arròs basmati amb verdures i **llavors**
- Broqueta de pollastre i pinya, amb salsa de iogurt i sèsam

Dimecres

Dinar

- Triangles de polenta*
- Hamburguesa de vedella amb mostassa i topping de germinats

Sopar

- Amanida de patata i salmó amb quefir de cabra*

Dijous

Dinar

- Amanida de lleties amb verdures i herbes aromàtiques
- Calamars a la planxa amb sal de l'Himàlaia

Sopar

- Gaspatxo amb trossets vegetals
- Croquetes vegetals amb pastanaga ratllada

Divendres

Dinar

- Pasta farcida d'espínacs i formatge vegà amb oli d'oliva verge extra
- Hamburgueses de tofu i samfaina amb amanida

Sopar

- Torrada de fajol amb alvocat, llavors i germinats*

Per esmorzar?

- Suc de préssec
- Cereals d'arròs cruixent amb xocolata negra
- Beguda d'arròs i coco

Consells!

- A l'estiu aposta per cremes i amanides ràpides! Prepara les cremes de verdures i patés (vichyssoise, gaspatxo, ajoblanco, paté d'albergínia, etc.) un sol dia i guarda'ls a la nevera en un tupper hermètic. Fes el mateix amb els cereals (polenta, arròs basmati, quinoa) i la patata bullida. D'aquesta manera ho tindràs tot a punt per preparar les receptes en un moment quan arribis a casa.
- Recorda enriquir els teus àpats amb llavors i olis de qualitat i incloure fruita fresca i sencera als esmorzars, berenars i amanides. Amb aquest simple gest, tindràs una bona aportació de les dues vitamines més antioxidants: la vitamina C i la E.

A mig matí o per berenar?

- Daus de síndria
- Barretes de sèsam
- Te fred kombucha de magrana



* Descarrega't la recepta al nostre web: www.veritas.es/ca/recetas-consejos