



CONSELL DESEMBRE 2020

ARRIBEN EL NADALS...COM PODEM SUBSTITUIR EL SUCRE?

- 1.VAINILLA EN ESSÈNCIA O EN POLS** prova d'afegir-ne un pessic dins un iogurt natural, i segur que et recordarà un gelat de l'estiu!
- 2.CANYELLA** no només endolceix, sinó que també ajudar a estabilitzar els pics de sucre en sang.
- 3. FRUITA FRESCA** com per exemple els plàtan, i especialment si són madurs.
- 4.PURÉ AMB FRUITS DEL BOSC** triturem els fruits del bosc (mores, gerds, nabius...) i utilitzem el puré resultant per endolcir un iogurt, unes magdalenes o posar damunt una torrada.
- 5.FRUITA DESHIDRATADA** com els dàtils, prunes, orellanes o panses. Els dàtils millors per rebosteria són els "Medjool" ja que són més dolços i humits, i per tan més fàcils de triturar. Si són més secs, caldria posar-los prèviament en aigua per hidratar-los.
- 6. VERDURES DOLCES** com la carbassa, la pastanaga i la remolatxa. Crues i ratllades, o rostides al forn i convertides en puré ens serviran per fer pastissos o púdings.
- 7.COCO RATLLAT:** ens ajudarà a donar un toc dolç.

<i>TRUMFES DE XOCOLATA I DÀTILS</i>	<i>PASTÍS DE PASTANAGA</i>
<p>2 tasses de dàtils medjool 2 cull. farina ametlla 2 cull. cacau pols pur Coco ratllat</p> 	<p>120g dàtils sense os 200ml llet o beguda vegetal 4 ou 60g oli d'oliva 4 pastanagues 200 g farina (integral, d'espelta...) 1 sobre de llevat, ½ culleradeta bicarbonat Canyella en pols</p> 
<p>Traiem els ossos de dàtils, els triturem amb la batidora, afegim l'ametlla, 2 cull. cacau i barregem bé. Amb les mans humides, anem fent boletes, les arrebossem amb coco ratllat i cacau. Reservem a la nevera per agafar consistència. També podríem afegir essència de vainilla o canyella en pols.</p>	<p>Triturem els dàtils amb la meitat de llet i els ous. Afegim la resta de llet i oli i tornem a batre. Ratllem les pastanagues i les afegim amb la resta d'ingredients. Ho aboquem en un motlles al fon a 180º durant 50 minuts o fins que estigui cuit.</p>

RECORDEU: Tot i que siguin dolços més saludables, no hauríem d'abusar!!!