



LES FRUITES A LA NOSTRA ALIMENTACIÓ

Arriba la primavera, i amb ella també un “esclat” de fruites de tots colors i varietats!

FRUITES DE PRIMAVERA-ESTIU: maduixes, nespres, albreccs, cireres, prunes, préssecs, nectarines, meló, síndria.

LA RECOMANACIÓ: 3 RACIONS AL DIA

Que entenem per 1 ració de fruita:

- 1 peça mitjana de fruita (pera, poma, taronja, plàtan, préssec, etc.)
1-2 tallades mitjanes de meló o síndria
- 2-3 peces mitjanes d'albreccs, prunes, mandarines, figues, nespres, etc.
8-10 maduixes mitjanes o 1 bol
- 10-15 cireres o grans de raïm o 1 plat de postres de mores, gerds, etc

Trucs per aconseguir arribar a les racions recomanades per dia:

- 1.- Incloem la fruita fresca com a postres habituals dels àpats.
- 2.- En l'esmorzar, si mengem cereals i/o iogurt, barregem-hi trossos de fruita (poma, plàtan, préssec, etc.).
- 6.- Incloem també la fruita als berenars: sencera o a trossos, a daus dins un iogurt, etc.
- 3.- Si dinem amb carmanyola a la feina, no ens oblidem d'agafar una peça de fruita per postres.
- 4.- Afegim fruites a les amanides (maduixes, poma, taronja, raïm, etc.).
- 5.- Preparem les receptes de primers i segons plats amb fruites (llom amb poma, pollastre amb prunes, etc.).
- 7.- Utilitzem la fruita madura per fer compotes, per untar al pa, per preparar pastissos.
- 8.- Preparem daus o talls de fruita fresca en un bol o en una carmanyola petita per emportar-vos-ho a la feina, els nens a l'escola o fora de casa.
- 9.- Preparem tapes amb fruita per als aperitius.

Berenar divertit decorant un “panqueque o una crepe” amb fruites (maduixes, kiwi, plàtan i raïm negre) tot formant una flor somrient (la boca i les pestanyes pots utilitzar xocolata negra desfeta)

