



## ELS FRUITS SECS, QUANTS I COM?

---

Els fruits secs són les nous, ametlles, avellanes, festucs, pinyons, anacards, cacauets i castanyes .

Indicats per quan fem esport, estudiants, infants, vegetarians, gent gran, pel colesterol, pel restrenyiment... .

### Quina dosis?

1 ració 25-30g (el que hi cap en un puny tancat) , 5-7 dies a la setmana. Millor sempre crus o lleugerament torrats i sense sal!

### Trucs per menjar-ne més

- Feu una barreja de fruita seca, poseu-la en una carmanyola petita i cap a la motxilla! Ja teniu el mig matí o un berenar a punt i molt més saludable evitant així tanta brioxeria i pastisseria!
- Compreu o prepareu cremes de fruita seca 100% (d'avellanes, cacauets, ametlles...) per preparar entrepans, untar el pa, torrades... .
- Afegeu-los a les amanides i cremes
- Dins el iogurt juntament amb fruita fresca trossejada

### La recepta: Elaboració d'una crema d'ametlles casolana

**Ingredients:** 180-200g d'ametlles torrades i pelades (també poden ser avellanes, anacards)

**Optatiu:** 4-5 dàtils (preferenment de la varietat medjoul)

Posem en remull les ametlles durant 2-3 hores, seguidament les aboquem dins una batedora elèctrica i triturem fins a convertir-se en una crema , podem afegir una mica d'aigua per facilitar l'emulsió i 4-5 dàtils si li volem donar un toc dolç. I ja la tindrem a punt!