



FRUITS SECS ... qui, quant i com menjar-los?

Per a qui? Esportistes , estudiants, vegetarians, gent gran, infants (<3-4 anys triturats o en pols), persones amb restrenyiment, amb problemes d'ossos, colesterol elevat .

LES RECOMANACIONS la ració adequada és de **25-30 grams**, el que correspondria a un grapat, és a dir, al que ens càpiga a un puny tancat, podent-los incloure 5-7 dies per setmana.

Sempre millor 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, damunt unes rodanxes de poma
- Afegeu-los a les amanides i cremes.
- Dins el iogurt juntament amb fruita fresca trossejada.

RECEPTA: CREMA D'AMETLLES (O AVELLANES) PER UNTAR

200g ametlles o avellanes torrades i sense pell.

Triturem amb un processador d'aliments o batedora elèctrica les ametlles fins que treguin el seu oli i quedi una textura apte per untar.

