



A l'hivern sopes i cremes calentes!

Sabies que... **Un caldo** estarà més concentrat en nutrients si comencem la cocció amb aigua freda.



Segons com combinem els ingredients obtindrem plats amb funcions diferents:

DIÜRÈTIQUES: les que porten com a base ceba, all, porros i verdures de fulla verda (api, col...).

NUTRITIVES I ENERGÈTIQUES: si afegim un grapat d'arròs, pasta, sèmola, patata, moniato, quinoa, llegums (cigrons, lleties vermelles...) , o uns trossets de proteïna (tires de pollastre, mini mandonguilles, peix o ou dur)

CREMES DE VERDURES: Per preparar -les només cal coure les verdures amb aigua o brou vegetal i triturar-les amb una mica d'oli, sal o, si es vol, si pot afegir un formatget , llet o beguda vegetal.

Algunes idees:

- Carbassó, ceba, nap, all amb crostons de pa.
- Pastanaga, lleties vermelles, porro, cúrcuma.
- Carbassa, poma, ceba, gíngebre .
- Fonoll, pastanaga, ceba, pebre
- Coliflor, patata, porro, cúrcuma
- Carxofes, ceba i patata

