



## LES FRUITES A LA NOSTRA ALIMENTACIÓ DIÀRIA

La recomanació és consumir 2-3 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'albercocs, prunes, mandarines...

8-10 maduixes mitjanes o 1 bol petit

10-15 cireres o raïm o 1 plat de postres de fruits vermells.



### TRUCS PER MENJAR FRUITA:

1.- Incloure la fruita fresca habitualment com a postres.

2.-Per esmorzar o berenar, podem barrejar trossos de fruita (poma, plàtan, fruits vermells...), amb els cereals i iogurts, o també fer un batut.

3.-Afegir fruites a les amanides (maduixes, poma, pera, taronja...).

5.-Preparar receptes amb fruites (gaspaxo de maduixes o síndria, crema de meló, llom amb pinya, pollastre amb poma...).

6.-Utilitzar la fruita madura per fer compota, per untar al pa o per elaborar preparacions dolces sense necessitat de sucre (pa de pessic, pancakes...)

7.- Preparar daus o talls de fruita fresca en un bol o en una carmanyola petita per emportar-vos-ho a la feina i els nens a l'escola.



### LA RECEPTE: Gaspaxo de maduixes

300g de maduixes, 500g de tomàquets madurs pelat (tipus pera), 1/2 cogombre, 1/2 pebrot verd, 1 all, 20g de vinagre de poma, 50g d'oli d'oliva verge extra, 200g d'aigua freda, 1 pessic de sal, 1 polsim de pebre molt.

Trossegem les verdures i les maduixes i les introduïm al got de la batedora. Afegim la sal, el vinagre, l'aigua, l'oli i el pebre molt. Ho triturem molt, molt bé.