# NOVEMBRE: ELS APERITIUS

## "CANVIS SALUDABLES"

| EVITA ❌ | MILLORA ✔ |
|---|---|
| **Patates xips clàssiques de bossa**  | **Cigrons cuits fets al forn**  |
| **Per què?**<br><br>Sovint estan fregides en olis de mala qualitat a altes temperatures i van carregades de sal i potenciadors del sabor que fan que no puguis parar de menjar-ne. | **Per què?**<br><br>Són rics en fibra i proteïna vegetal. Et donaran energia estable sense deixar-te una sensació de pesadesa. |

💡 El truc exprés: "Agafa un pot de cigrons cuits, esbandeix-los, eixuga'ls molt bé, barreja'ls amb un raig d'oli d'oliva i les teves espècies preferides (pebre vermell, orenga, all), i enforna'ls a 200°C durant 25 minuts fins que estiguin ben cruixents."