


**Campanya per una
alimentació saludable
i conscient!**

www.sitges.cat/menjarsaludable

RECEPTES SALUDABLES



Citrus

<p>Dificultat: mitja</p>	<p>Temps de preparació: 60 min aprox.</p>	<p> Sense gluten</p>
---------------------------------	---	--



Campanya per una alimentació saludable i conscient!

www.sitges.cat/menjarsaludable

Ingredients (per a 4 persones)	Elaboració	El truc de la xef
<p><u>MOUSSE LLIMA I CÍTRICS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 250 g Suc cítrics (100 g llima, 100 g mandarina, 50 g bergamota) ● 220 g merengue (125 g clara d'ou, 155 g sucre morè) ● 350 g nata semi muntada ● 1,5 g d'Agar-agar ● 40 g sucre morè ● 10 g de pectina NH 	<p>Pas 1. Escalfeu a 60 °C els cítrics.</p> <p>Pas 2. Afegiu el sucre i la pectina i porteu-ho tot a 100 °C.</p> <p>Pas 3. Afegiu l'Agar-agar.</p> <p>Pas 4. Prepareu una merenga i afegir la barreja anterior quan estigui a 28 °C.</p> <p>Pas 5. Per últim afegir la nata.</p> <p>Dosifiqueu.</p>	<p>La bergamota és ideal per donar un toc deliciós a pastissos, <i>brownies</i>, galetes, gelats, xocolates, cremes, glacejats...</p>
<p><u>PA PESSIC D'ALFÀBREGA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 125 g d'ous ● 125 g de sucre morè ● 250 g de llet de coco ● 250 g de farina d'ametlla ● 135 g d'oli verge extra ● 15 g d'alfàbrega 	<p>Pas 1. Munteu els ous i sucre fins que doblin el seu volum.</p> <p>Pas 2. Tritureu l'oli, la llet, l'alfàbrega i barrejar amb els ous i el sucre.</p> <p>Pas 3. Afegiu farina i l'impulsor i assegurar la barreja d'ingredients.</p>	

Campanya per una alimentació saludable i conscient!

www.sitges.cat/menjarsaludable

	<p>Pas 4. Enforneu a 170 °C 15 min.</p>	
<p><u>GELIFICAT D'ALFABREGA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 125 g d'aigua ● 88 g de suc de llima ● 2 g d'Agar-agar ● Ratlladura llima ● 4 g d'alfàbrega fresca 	<p>Pas 1. Escalfeu l'aigua i suc de llimona a 30 °C .</p> <p>Pas 2. Afegir l'Agar-agar i barillar fins l'ebullició sense parar de remoure .</p> <p>Refredar.</p> <p>Pas 3. Afegir l'alfàbrega i triturar amb la batidora ("turmix").</p> <p>Incorporeu ratlladura.</p>	
<p><u>GLASSEJAT NEUTRE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 250 g de Nappage neutre ● 25 g d'aigua ● Colorant 		
<p><u>GRANITZAT DE SANGUINA</u></p>	<p>Pas 1. Escalfeu ¼ del suc i afegir l'Agar-agar.</p> <p>Pas 2. Remou fins l'ebullició.</p>	

Campanya per una alimentació saludable i conscient!

www.sitges.cat/menjarsaludable

<ul style="list-style-type: none">• 350 g de suc de taronja sanguina• 1 g d'Agar-agar• 30 g de suc de llima	Pas 3. Afegiu la resta del suc i congelar.	
---	---	--

Consell nutricional

Les postres o la rebosteria, tot i ser casolanes, les consumirem en ocasions especials o per a celebracions, ja que tenen un alt contingut en sucres i matèria grassa.

En aquest cas, la rebostera ha escollit unes postres lleuger, en la qual la presència dels cítrics i la menta fan que sigui una opció refrescant per a tancar un àpat. A més a més, ens descobreix la bergamota, un híbrid entre la llimona i taronja amarga, de la qual, a la rebosteria, se n'utilitza el suc i la ratlladura.

Recull de receptes en el marc de la campanya informativa sobre menjar saludable

impulsada per l'Ajuntament de Sitges.



Ajuntament de Sitges