

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

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

RECEPTES SALUDABLES



## Crema de pèsols amb saltat de verdures de temporada

Dificultat: fàcil

Temps de preparació: 20 min



Vegà



Sense gluten



Sense lactosa



## Campanya per una alimentació saludable i conscient!

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

Ingredients (per a 4 persones)	Elaboració	El truc de la xef
<p>Per a la crema:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 400 g de pèsols (poden ser congelats)</li><li>• 4 carxofes</li><li>• menta</li><li>• un gotet d'anís</li></ul> <p>Pel saltat de verdures (de temporada, en aquest cas):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 60 g de faves</li><li>• 60 g de pèsols</li><li>• 16 tirabecs</li><li>• 1/4 de fonoll</li><li>• 14 puntes d'espàrrecs verds (de marge)</li><li>• 4 alls tendres</li></ul> <p>Per l'oli de menta:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• oli</li><li>• menta</li><li>• sal</li></ul>	<p><b>Pas 1.</b> Per a fer la crema. Netegem les carxofes traient les fulles que sobren i les tallem en 1/8. En una olla posem un raig d'oli i sofregim les carxofes amb els pèsols i unes fulles de menta. Després d'un parell de minuts, quan les verdures estiguin al "<i>dente</i>" (fins al punt just de cocció), afegim el gotet d'anís i deixem reduir l'alcohol. Salpebrem. Cobrim amb aigua i deixem bullir fins que les verdures siguin toves.</p> <p><b>Pas 2.</b> Saltem totes les verdures tallades fines amb un rajolí d'aigua, oli, sal i pebre.</p> <p><b>Pas 3.</b> Fem un oli de menta triturant les fulles de menta amb l'oli i un polsim de sal.</p>	<p>Per emplatar, posem un cèrcol de cuina al mig d'un plat fons i posem les verdures. Al voltant hi afegim la crema al gust.</p> <p>Acabem el plat amb unes gotes d'oli de menta.</p>

**Consell nutricional**

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

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

Les cremes són una opció de plat saludable durant tot l'any, ja que en podem fer de fredes i de calentes. Les podem escollir com a entrant saludable per dinar com per ser el plat principal del sopar. En aquest cas, està feta a base d'una lleguminosa, per tant, augmenta el valor nutricional del plat. Escollir les verdures que ens ofereix la temporada ens permetrà fer-ne versions depenent de l'època de l'any.

Recull de receptes en el marc de la campanya informativa sobre menjar saludable  
impulsada per l'Ajuntament de Sitges.



Ajuntament de Sitges