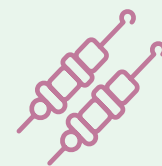


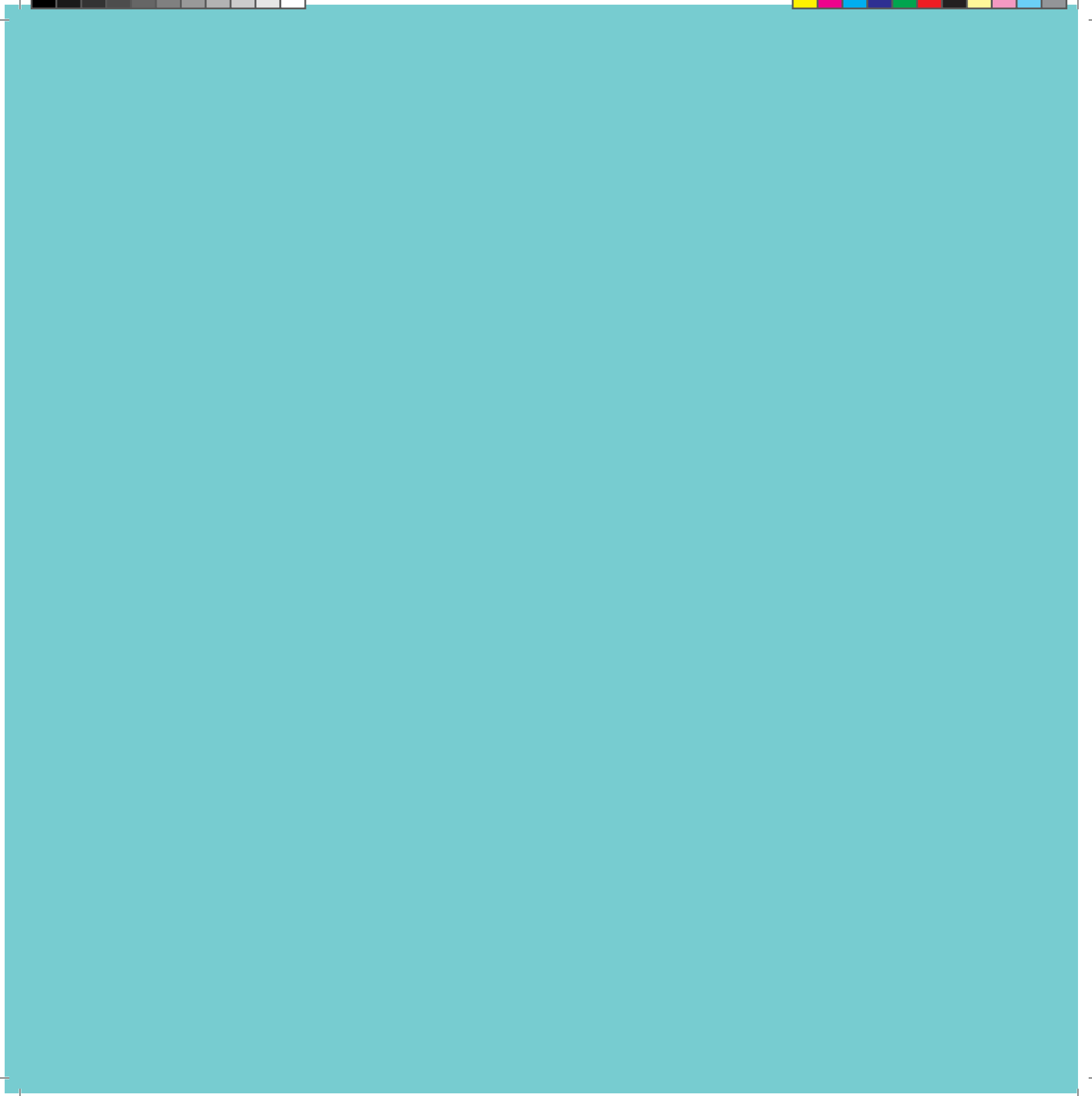
I Concurs de receptes saludables de Nadal



**Som el que
mengem**



**Germanes
Hospitalàries**
HOSPITAL SAGRAT COR





Activa't



*Espai
BenEstar*



*Fes
Salut*



*Som
el que
mengem*



*Tu
sumes*

En el marc del projecte d'empresa saludable de l'Hospital Sagrat Cor 'Cuida't x Cuidar', dins de l'eix 'Som el que mengem', vam posar en marxa, el 16 de novembre de 2022, el I Concurs de Receptes Saludables de Nadal.

L'objectiu d'aquesta iniciativa és animar el personal col·laborador del Centre a compartir amb la resta de professionals les receptes més saludables i divertides, amb aliments de temporada i nutritius.

Es van presentar un total de vint receptes, dividides en tres modalitats: Entrant, Plat principal i Postres, que recollim en aquest llibre.

Volem agrair el temps que hi han dedicat els i les artífexs de cada plat, i animar-vos a vosaltres, lectors i lectores, a posar en pràctica les receptes saludables i, sobretot, a gaudir-ne!

[Comissió Cuida't x Cuidar](#)



**Germanes
Hospitalàries**

HOSPITAL SAGRAT COR



Coca amb base de carbassó i pastanaga



Temps
d'elaboració



45 min

Pressupost
aproximat



7 €

Grau de
dificultat



Mitjà

Xef



Mar Vargas



Entrants



Principals



Postres

Receptes cuina CUIDAT x CUIDAR



Ingredients

per a **6 persones**

Per a la base:

- ✓ **1 carbassó**
- ✓ **1 pastanaga**
- ✓ **1 ou**
- ✓ **Orenga**
- ✓ **Pebre negre**

Per a la guarnició:

- ✓ **Cigrons**
- ✓ **Tonyina**
- ✓ **Espinacs**
- ✓ **Carbassa**
- ✓ **Ceba**



Elaboració

- 1 Tritureu el carbassó i la pastanaga amb una batedora.

- 2 Escorreu el puré que n'ha sortit amb un drap.

- 3 Afegiu-hi l'ou i les espècies.

- 4 Modeleu la massa i fiqueu-la al forn 10 minuts a 180° C.

- 5 Traieu la massa del forn i afegiu-hi la guarnició o altres verdures que us agradin.

- 6 Torneu a ficar-la al forn 15 minuts més.



Entrants



Principals



Postres



Ingredients

per a **4 persones**

Per a la base:

- ✓ **4 patates**
- ✓ **500 ml de llet**
- ✓ **Pop cuït**
- ✓ **Oli**
- ✓ **Sal**
- ✓ **Pebre vermell dolç**



Elaboració

- 1 Talleu una part del pop a daus petits i reserveu-ne unes quantes rodanxes per a la decoració.

- 2 Peleu i coeu la patata fins que sigui tova.

- 3 Aixafeu-la amb una forquilla mentre hi afegiu llet fins a aconseguir un puré amb una textura lleugera.

- 4 Afegiu-hi sal i oli.

- 5 Separeu la meitat del puré i afegiu-hi el pebre vermell dolç i els daus de pop, i barregeu-ho tot.

- 6 Poseu aquesta barreja al fons d'una copa.

- 7 A sobre, afegiu-hi el puré de patata sense pop ni pebre.

- 8 Decoreu-ho amb les rodanxes de pop que hàviu reservat.



Copa de pop

Temps
d'elaboració 

30 min

Pressupost
aproximat 

20 €

Grau de
dificultat 

Mitjà

Xef 

Carolina Merino



Crema de carbassa amb pipes i pernil salat



Temps d'elaboració 

35 min

Pressupost aproximat 

20 €

Grau de dificultat 

Baix

Xef 

Núria Vendrell



Entrants



Principals



Postres

Receptes cuina CUIDAT x CUIDAR



Ingredients

per a **4 persones**

- ✓ **1 carbassa de violí**
- ✓ **1 ceba**
- ✓ **1 litre de brou de pollastre**
- ✓ **2 o 3 porcions de formatge fos**
- ✓ **Pipes fregides i salades de gira-sol o de carbassa**
- ✓ **Tires fines de pernil salat**
- ✓ **Sal grossa**
- ✓ **Oli d'oliva verge extra**



Elaboració

- 1 Peleu la carbassa, traieu-ne la part central on hi ha els fils i les llavors i talleu-la a daus.

- 2 Peleu la ceba i talleu-la a trossets.

- 3 En una olla tireu-hi una mica d'oli i quan sigui calent afegiu-hi la ceba tallada i coeu-la fins a aconseguir un color daurat.

- 4 Un cop la ceba sigui daurada, afegiu-hi el brou de pollastre i una culleradeta de sal.

- 5 Quan arrenqui el bull, afegiu-hi la carbassa i deixeu-ho bullir tot fins que s'estovi, uns 15 o 20 minuts. Apagueu el foc i afegiu-hi les porcions de formatge fos.

- 6 Tritureu-ho tot amb una batidora fins que quedi una crema.

- 7 En un plat fondo poseu-hi una ració de crema de carbassa i afegiu-hi les tires de pernil salat i les pipes per sobre.



Entrants



Principals



Postres



Ingredients

per a **6 persones**

- ✓ **400 g d'espínacs**
- ✓ **5 ous**
- ✓ **3 cullerades soperes de flocs de civada**
- ✓ **200 g d'arròs per a sushi o tipus bomba**
- ✓ **Formatge d'untar**
- ✓ **Alvocat**
- ✓ **Salmó**
- ✓ **Mostassa**
- ✓ **Bastonets de surimi**
- ✓ **Maionesa**
- ✓ **Ceba**
- ✓ **Salsa de soja**
- ✓ **Oli**
- ✓ **Sal**
- ✓ **Pebre**



Elaboració

- 1 Primer de tot coeu l'arròs i deixeu-lo refredar.
- 2 En una batidora tritureu els espínacs, els ous i els flocs de civada amb sal i pebre.
- 3 Amb la massa resultant, feu unes creps quadrades en una paella amb oli i aneu-les reservant.
- 4 En un paper per al forn col·loqueu-hi les creps d'espínacs i a sobre una capa no gaire gruixuda d'arròs cuit.
- 5 En aquest quadrat d'arròs afegiu-hi d'extrem a extrem formatge d'untar. Feu-ho amb cura, ja que l'arròs s'hi enganxa.
- 6 A sobre poseu-hi farciments del vostre gust. Per exemple, una tira de salmó, una tira d'alvocat i a sobre mostassa, o una tira de bastonets de surimi, ceba i maionesa.
- 7 Enrotlleu les creps amb l'ajuda del paper de forn i poseu-les una estona al congelador per evitar que es trenquin abans de tallar-les.
- 8 Talleu les creps a rodanxes petites i serviu-les amb salsa de soja.



Espinacs a la japonesa



Temps
d'elaboració

120 min

Pressupost
aproximat

20 €

Grau de
dificultat

Mitjà

Xef

Laia Colell



Milfulls de verdures



Temps
d'elaboració



60 min

Pressupost
aproximat



8 €

Grau de
dificultat



Baix

Xef



Mar Vargas



Ingredients

per a **6 persones**

- ✓ **1 carbassó**
- ✓ **1 albergínia**
- ✓ **2 tomàquets**
- ✓ **Formatge de cabra en rotlle**
- ✓ **Oli d'oliva verge extra**
- ✓ **Sal**
- ✓ **Julivert**
- ✓ **Orenga**
- ✓ **Vinagre balsàmic**
- ✓ **Ceba**



Elaboració

- 1 Escalfeu el forn a 150° C.

- 2 Renteu totes les verdures i tal·leu-les a rodanxes.

- 3 En una safata per al forn, poseu-hi paper vegetal i a sobre munteu-hi els milfulls intercalant les capes de carbassó i d'albergínia, fins a un total de tres capes de cada.

- 4 A sobre, poseu-hi una rodanxa de tomàquet i una de ceba.

- 5 Tireu-hi un raig d'oli d'oliva.

- 6 Per últim, afegiu-hi una rodanxa de formatge de cabra i un polsim d'orenga.

- 7 Col·loqueu la safata al forn uns 40 minuts a 150° C i uns 10 minuts més a 180° C.

- 8 Traieu les verdures del forn i poseu-les en un plat. Afegiu-hi una mica de sal, julivert i vinagre balsàmic.



Entrants



Principals



Postres



Ingredients

per a **3 persones**

- ✓ **3 tomàquets**
- ✓ **2 albergínies**
- ✓ **1 carbassó**
- ✓ **50 ml de tomàquet fregit**
- ✓ **Sal**
- ✓ **Pebre**
- ✓ **Oli**
- ✓ **100 g de formatge ratllat**



Elaboració

- 1 Talleu el carbassó, l'albergínia i el tomàquet a rodanxes d'uns 2 cm i afegiu-hi sal i pebre.

- 2 En un motlle per a pastissos, poseu-hi una base de tomàquet fregit i ompliu-lo amb les rodanxes d'albergínia. A sobre poseu-hi les de tomàquet i per acabar les de carbassó.

- 3 Escalfeu el forn a 180° C i fiquen-hi el motlle durant 15 minuts.

- 4 Traieu-ho del forn, cobriu el pastís amb el formatge ratllat i fiquen-lo 5 minuts més al forn.



Pastís d'hortalisses

Temps d'elaboració 

30 min

Pressupost aproximat 

12 €

Grau de dificultat 

Baix

Xef 

Ana Suárez



Tàrtar de salmó fumat amb alvocat i mango



Temps
d'elaboració

20 min

Pressupost
aproximat

12 €

Grau de
dificultat

Baix

Xef

Jordi González





Entrants



Principals



Postres

Receptes cuina CUIDAT x CUIDAR



Ingredients

per a **4 persones**

- ✓ **300 g de salmó fumat**
- ✓ **2 avocats**
- ✓ **1 mango de mida mitjana**
- ✓ **45 g de ceba**
- ✓ **2 llimes**
- ✓ **8 cullerades d'oli d'oliva verge extra**
- ✓ **1 cullerada de mostassa**
- ✓ **1 cullerada de mel**
- ✓ **2 cullerades de salsa de soja**
- ✓ **Llavors de sèsam**
- ✓ **Sal**
- ✓ **Pebre**



Elaboració

- 1 Talleu el salmó a daus petits.

- 2 Barregeu el salmó en un plat fondo amb el suc de les dues llimes, 5 cullerades d'oli d'oliva, la salsa de soja, la mostassa i la mel, i deixeu-ho reposar 5 minuts.

- 3 Passat aquest temps, separeu el salmó de la mescla, escorreu-lo i deixeu-lo sobre paper de cuina per eliminar-ne l'excés de salsa.

- 4 Peleu l'avocat i talleu-lo a daus petits.

- 5 Talleu la ceba a trossos molt petits.

- 6 Barregeu la ceba i l'avocat amb tres cullerades d'oli i sal i reserveu-ho.

- 7 Peleu i talleu el mango a daus petits i deixeu-lo sobre paper de cuina perquè absorbeixi l'excés de líquid.

- 8 Fent servir un motlle d'emplatar, col·loqueu-hi una primera capa de salmó, a sobre una d'avocat i per últim el mango.

- 10 Fiqueu-ho a la nevera durant una hora. Per últim, retireu el motlle i afegiu-hi llavors de sèsam per decorar-ho.



Entrants



Principals



Postres



Ingredients

per a **2 persones**

- ✓ **300 g de rovellons**
- ✓ **Oli d'oliva**
- ✓ **3 grans d'all**
- ✓ **20 g de julivert**
- ✓ **Sal**



Elaboració

- 1 Netegeu els bolets, talleu els més grossos i els mitjans i deixeu sencers els més petits.

- 2 Peleu els alls i talleu-los ben petits.

- 3 Piqueu el julivert.

- 4 Escalfeu la paella amb un raig d'oli d'oliva verge.

- 5 Afegiu-hi els alls, sofregiu-los fins que siguin daurats i després aparteu-los en un plat.

- 6 A la mateixa paella poseu-hi els bolets i feu-los a la planxa 5 minuts per cada costat.

- 7 Afegiu-hi els alls i el julivert i saltegeu-ho una mica tot amb els bolets.

- 8 Afegiu-hi sal al vostre gust.



Tastet de rovellons



Temps
d'elaboració



20 min

Pressupost
aproximat



16 €

Grau de
dificultat



Baix

Xef



Ana Cano



Tronc salat de Nadal

Temps d'elaboració 

60 min

Pressupost aproximat 

15 €

Grau de dificultat 

Baix

Xef 

Laia Colell



Entrants



Principals



Postres

Receptes cuina CUIDAT x CUIDAR



Ingredients

per a **6 persones**

- ✓ **2 carbassons**
- ✓ **6 ous**
- ✓ **250 g de formatge en pols tipus parmesà**
- ✓ **1 tomàquet**
- ✓ **150 g de barreja d'enciams**
- ✓ **1 ceba dolça**
- ✓ **100 g de pernil salat o de salmó fumat**
- ✓ **250 g de formatge d'untar**
- ✓ **Oli**
- ✓ **Sal**
- ✓ **Pebre**
- ✓ **All en pols**
- ✓ **Julivert en pols**



Elaboració

- 1 Renteu els carbassons, traieu-ne el cap i la punta i tal·leu-los a rodanxes d'uns 0,5 cm de gruix.
- 2 En una safata per al forn col·loqueu-hi paper vegetal i a sobre les rodanxes del carbassó ben juntes i salpebreu-les.
- 3 Fiqueu la safata al forn uns 10 minuts a 180° C.
- 4 Bateu els ous i condimenteu-los amb la sal, l'all i el julivert i afegiu-hi el formatge parmesà en pols.
- 5 Retireu la safata del forn i aboqueu-hi a sobre tot l'ou batut amb els condiments.
- 6 Torneu a ficar la safata al forn fins que vegeu que l'ou ha quallat, uns 20-25 minuts, i retireu-ho de la safata amb el paper inclòs.
- 7 Unteu la base de carbassó i ou amb el formatge d'untar, a sobre poseu-hi els talls de pernil salat o de salmó fumat segons el vostre gust.
- 8 Per sobre poseu-hi també la barreja d'enciams, el tomàquet tallat a rodanxes i la ceba tallada fina. Podeu amanir aquesta barreja, si voleu.
- 9 Un cop farcit, enrotlleu-ho fent servir el mateix paper de forn i col·loqueu-ho en una safata.



Bacallà confitat a la crema de pesto amb festucs sobre llit de trompetes de la mort i carxofes



Temps d'elaboració 

100 min

Pressupost aproximat 

30 €

Grau de dificultat 

Mitjà

Xef 

Jusèp Rifà



Entrants



Principals



Postres

Receptes cuina CUIDAT x CUIDAR



Ingredients

per a **4 persones**

Per a la crema de pesto de festucs:

- ✓ **75 g de festucs sense closca**
- ✓ **100 g de formatge parmesà**
- ✓ **75 g d'olives negres sense pinyol**
- ✓ **El suc de mitja llimona**
- ✓ **2 grans d'all**
- ✓ **3 carxofes**
- ✓ **150 g de trompetes de la mort fresques**
- ✓ **500 g de bacallà al punt de sal de la bacallaneria**
- ✓ **3/4 de tassa d'oli d'oliva verge per a la crema de pesto**
- ✓ **3/4 de litre d'oli d'oliva verge per confitar les verdures i el bacallà**



Elaboració

- 1 Poseu a la batedora els festucs, el formatge parmesà, les olives negres i els grans d'all i tritureu-ho tot.
- 2 A poc a poc aneu afegint-hi l'oli i el suc de llimona i barregeu-ho bé.
- 3 Poseu a coure les carxofes en una safata amb dos dits d'aigua uns 40 minuts a 200° C.
- 4 Després traieu-les, deixeu-les refredar i talleu-les.
- 5 Netegeu les trompetes de la mort i fiquen-les amb les carxofes en una olla. Cobriu-ho tot amb oli d'oliva.
- 6 Confiteu-les a 60° C durant 40 minuts. És important que l'oli no bulli.
- 7 Escorreu-les en un colador i reserveu l'oli.
- 8 Fiquen el bacallà a l'olla amb el mateix oli en el qual heu confitat les trompetes i les carxofes i confiteu-lo 15 minuts a 60° C.
- 9 En un plat poseu-hi les carxofes i les trompetes i un polsim de sal.
- 10 Sobre aquest llit col·loqueu-hi el bacallà i cobriu-lo amb una capa de crema de pesto.



Entrants



Principals



Postres



Ingredients

per a **4 persones**

- ✓ **1,5 kg de cuixes de pollastre**
- ✓ **2 tomàquets**
- ✓ **2 cebes grosses**
- ✓ **1 cullerada de mostassa**
- ✓ **4 grans d'all**
- ✓ **40 g de pinyons**
- ✓ **15 prunes seques**
- ✓ **1 got de vi negre**
- ✓ **1 got de brou de pollastre**
- ✓ **Oli**
- ✓ **Sal**
- ✓ **Pebre negre**
- ✓ **Farigola**
- ✓ **1 tronquet de canyella**
- ✓ **1 pastilla de brou de pollastre**



Elaboració

- 1 Salpebreu les cuixes de pollastre i daureu-les en una cassola amb una mica d'oli. Quan ja siguin daurades, reserveu-les.

- 2 A la mateixa cassola afegiu-hi la ceba tallada en juliana i els grans d'all sencers sense pelar, i coeu-ho a foc baix.

- 3 Quan la ceba comenci a ser tova, afegiu-hi el tronquet de canyella, els tomàquets tallats a trossos, la pastilla de brou de pollastre picada i la mostassa, i barregeu-ho tot bé.

- 4 Afegiu-hi el got de vi negre i remeneu-ho durant un minut perquè s'evapori l'alcohol. A continuació, afegiu-hi el got de brou de pollastre.

- 5 Afegiu-hi les cuixes de pollastre, els pinyons, les prunes, la farigola i sal al vostre gust.

- 6 Porteu-ho a ebullició a foc alt durant 10 minuts.

- 7 Per últim, tapeu la cassola i coeu-ho a foc mitjà-baix 30 minuts més perquè es vagi reduint el brou i les cuixes quedin ben tendres.



Cuixetes de pollastre amb prunes i pinyons



Temps d'elaboració 

50 min

Pressupost aproximat 

12 €

Grau de dificultat 

Baix

Xef 

Jordi González



Enrotlla't amb la carn

Temps
d'elaboració 

120 min

Pressupost
aproximat 

30 €

Grau de
dificultat 

Mitjà

Xef 

Laia Colell



Ingredients

per a **6 persones**

- ✓ **6 rodanxes de carn de vedella per fer a la planxa**
- ✓ **1 pebrot verd**
- ✓ **1 pebrot vermell**
- ✓ **1 pebrot groc**
- ✓ **1 ceba dolça**
- ✓ **1 gra d'all**
- ✓ **1 tassa de salsa de soja**
- ✓ **½ tassa de mel**
- ✓ **300 g d'arròs basmati**
- ✓ **Llavors de sèsam per guarnir**
- ✓ **Tomàquet cru per guarnir**
- ✓ **Oli**
- ✓ **Sal**
- ✓ **Pebre negre**



Elaboració

- 1 Talleu els pebrots a tires. Peleu i talleu la ceba a daus. Peleu i trinxeu el gra d'all. En una paella amb un raig d'oli saltegeu les verdures.
- 2 A mig cuire, quan les verdures ja siguin toves, afegiu-hi la tassa de salsa de soja i la mitja tassa de mel. Barregeu-ho bé i afegiu-hi una cullerada de llavors de sèsam i deixeu-ho reposar. Després coleu-ho tot i reserveu el suc.
- 3 Salpebreu les rodanxes de carn. Amb la rodanxa estesa, afegiu-hi una part de les verdures i a poc a poc aneu-les enrotllant. Perquè es fixi més, assegureu-ho amb bastons de pinxos o amb escuradents.
- 4 En una safata que pugui ficar-se al forn poseu-hi els rotllos de carn i afegiu-hi un raig d'oli per sobre. Fiqueu-ho al forn una mitja hora a 180° C, donant-li voltes fins que vegeu la carn cuïta. També ho podeu fer a la paella.
- 5 Mentre teniu la carn al forn coeu l'arròs, coleu-lo i reserveu-lo.
- 6 A la salsa que us havia sobrat de les verdures, podeu afegir-hi una cullerada de farina de blat de moro dissolta en aigua i ho feu bullir fins que s'espesseixi.
- 7 Un cop tingueu feta la carn, traieu-la del forn i emplateu, posant-hi un grapat d'arròs, un rotllo de carn i un tomàquet tallat en forma de flor. Tireu una mica de salsa per sobre la carn i escampeu-hi unes quantes llavors de sèsam.



Entrants



Principals



Postres



Ingredients

per a **6 persones**

- ✓ **4 patates**
- ✓ **2 albergínies**
- ✓ **2 carbassons**
- ✓ **1 pebrot vermell**
- ✓ **9 ous**
- ✓ **Sal**
- ✓ **Pebre**
- ✓ **Oli**
- ✓ **1 tomàquet gros**
- ✓ **250 g de formatge ratllat**



Elaboració

- 1 Peleu i talleu les patates a rodanxes i el pebrot a tires. En una paella amb força oli fregiu-los fins que siguin cuits. Traieu-los de la paella i escorreu-los amb un colador.

- 2 Bateu tres ous i afegiu-hi una mica de sal i pebre. Barregeu les patates i el pebrot amb l'ou i passeu tota la barreja per la paella amb el foc alt. Deixeu passar un parell de minuts perquè l'ou es qualli. Amb l'ajuda d'un plat doneu la volta a la truita i coeu-la per l'altra banda un minut més.

- 3 Talleu les albergínies i fregiu-les en una paella amb oli fins que siguin daurades. Traieu-les de la paella i escorreu-les, barrejant-les amb tres ous batuts, sal i pebre.

- 4 Poseu la barreja en una paella amb el foc alt un parell de minuts fins que es qualli l'ou. Amb l'ajuda d'un plat doneu la volta a la truita i coeu-la per l'altra banda un minut més.

- 5 Talleu el carbassó i fregiu-lo amb oli. Escorreu-lo i barregeu-lo amb tres ous batuts amb sal i pebre. Poseu la barreja en una paella amb el foc alt un parell de minuts fins que es qualli l'ou. Amb l'ajuda d'un plat doneu la volta a la truita i coeu-la per l'altra banda un minut més.


- 6 En un recipient per al forn col·loqueu les truites l'una sobre l'altra amb una mica de formatge ratllat entremig. Cobriu-ho amb rodanxes de tomàquet, salpebreu-ho i afegiu-hi formatge ratllat. Escalfeu el forn a 180° C i deixeu-ho coure 5 minuts fins que es fongui el formatge.



Pastís de verdure

Temps d'elaboració 

40 min

Pressupost aproximat 

16 €

Grau de dificultat 

Mitjà

Xef 

Ana Suárez



Salmó amb salsa de carbassó



Temps
d'elaboració 

30 min

Pressupost
aproximat 

14 €

Grau de
dificultat 

Mitjà

Xef 

Carolina Merino



Ingredients

per a **2 persones**

- 2 lloms de salmó fresc**
- 200 ml de llet evaporada**
- 1 carbassó gros**
- 1 pebrot verd gros**
- Oli**
- Sal**
- Pebre negre**
- Pebre vermell dolç**



Elaboració

- 1 Talleu 2 o 4 làmines fines de carbassó amb un pelador de patates.
- 2 Emboliqueu el salmó amb les làmines de carbassó i salpebreu-ho.
- 3 Escalfeu el forn a 180° C. Emboliqueu cada porció amb paper d'alumini i fiquen-ho al forn 5 minuts.
- 4 Talleu el pebrot verd a tires i fregiu-lo en una paella amb oli d'oliva. Reserveu-lo.
- 5 Talleu la resta de carbassó a trossets petits i fregiu-lo 5 minuts a la mateixa paella, aprofitant el gust que hi ha deixat el pebrot.
- 6 Afegiu-hi la llet evaporada i coeu-ho a foc lent uns 5 minuts.
- 7 Afegiu-hi sal i mitja culleradeta de pebrot vermell dolç.
- 8 Poseu en un plat fondo una mica de salsa i a sobre el salmó.
- 9 Decoreu-ho tot amb les tires de pebrot verd fregit.



Entrants



Principals



Postres



Ingredients

per a **6 persones**

- ✓ **2 kiwis**
- ✓ **1 coco**
- ✓ **1 branca de boles de grosella o 1 mangrana**
- ✓ **1 mango**
- ✓ **200 ml de nata vegetal d'herbolari, sense sucre ni colorants**



Elaboració

- 1 Talleu les fruites per donar forma al que voleu fer: un arbre de Nadal.

- 2 Amb el mango feu l'estrella.

- 3 Amb el coco feu el tronc.

- 4 Amb el kiwi feu les rames de l'abet.

- 5 Les groselles o la mangrana, poseu-les-hi per sobre com si fossin boles de Nadal.

- 6 Munteu la nata vegetal amb la batedora.

- 7 Quan munteu l'arbre, ratlleu coco al voltant de l'arbre com si fossin boles de neu.

- 8 Podeu fer servir un plat vermell de fons perquè es vegi més nadalenc.

- 9 I ja està a punt per tastar unes postres refrescants i saludables, que es posen molt bé després d'un dinar de Nadal.



Avet fresc nadalenc



Temps
d'elaboració



20 min

Pressupost
aproximat



6 €

Grau de
dificultat



Baix

Xef



**M. Ángeles
Alarcón**



Banofee pie saludable



Temps
d'elaboració 

30 min

Pressupost
aproximat 

15 - 20 €

Grau de
dificultat 

Mitjà

Xef 

Mar Vargas



Ingredients

per a **8 persones**

Per a la base:

- ✓ 100 g de civada molta
- ✓ 25 g d'oli de coco

Per al caramel:

- ✓ 140 g de llet de coco
- ✓ 60 g de dàtils
- ✓ 100 g de crema d'anacards (80 g d'anacards, 3 cullerades de llet en pols i ½ tassa de llet vegetal)

Per a la cobertura:

- ✓ 200 g de plàtan
- ✓ 100 g de llet de coco
- ✓ 150 g de nata per muntar
- ✓ Canyella en pols
- ✓ Cacau en pols



Elaboració

Per fer la base:

- 1 Tritureu la civada molta, afegiu-hi l'oli de coco i torneu a triturar-ho tot. Passeu-ho al motlle pressionant.

Per fer el caramel:

- 2 Cuineu els dàtils amb la llet de coco a foc mitjà durant 10 minuts.
- 3 Tritureu la barreja anterior amb la crema d'anacards i repartiu-la sobre la base.

Cobertura i muntatge:

- 4 Talleu el plàtan a làmines fines i cuineu-lo amb la llet de coco durant uns minuts fins que comenci a ser tou.
- 5 Escorreu-lo bé, repartiu-lo sobre el caramel i refrigereu-ho a la nevera.
- 6 Quan el pastís sigui fred, podeu muntar la nata, que ha d'haver estat 24 hores en refrigeració, i el recipent que utilitzareu per muntar-la 15 minuts al congelador. Podeu muntar la nata amb varetes elèctriques o a mà.
- 7 Una vegada tingueu la nata muntada, escampeu-la per sobre del plàtan i afegiu-hi una capa de cacau i de canyella.



Entrants



Principals



Postres



Ingredients

per a **6 persones**

- ✓ **340 g de carbassa crua**
- ✓ **50 g de farina de civada**
- ✓ **2 ous**
- ✓ **100 ml de iogurt natural o de soja**
- ✓ **Una culleradeta de canyella**
- ✓ **Una culleradeta de nou moscada**
- ✓ **3 dàtils estovats**
- ✓ **1 cullerada de cacau negre desgreixat en pols**
- ✓ **2 unces de xocolata negra foses**
- ✓ **Crema de cacauet**
- ✓ **Xocolata negra de rajola (la quantitat pot variar segons la mida del dònut)**
- ✓ **25 g de festucs**
- ✓ **Canyella en pols per decorar**



Elaboració

- 1 Renteu, peleu i talleu la carbassa i feu-la bullir fins que sigui tova, uns 20-25 minuts.
- 2 Escorreu-la i tritureu-la amb la batedora.
- 3 Afegiu-hi els dos ous i barregeu-ho bé.
- 4 Afegiu-hi la farina, el iogurt, la canyella, la nou moscada, els dàtils, el cacau en pols i la xocolata fosa. Barregeu-ho tot ben bé amb la batedora.
- 5 Escalfeu el forn a 180° C. Aboqueu la massa en un motlle per a dònuts i fiqueu-lo al forn uns 15-20 minuts.
- 6 Quan siguin fets, deixeu-los refredar abans de desemmotllar-los.
- 7 Al forat dels dònuts, afegiu-hi la crema de cacauet.
- 8 Foneu la xocolata negra i cobriu els dònuts.
- 9 Decoreu-los amb els festucs i un polsim de canyella.



Dònut bomba farcit



Temps d'elaboració

50 min

Pressupost aproximat

15 €

Grau de dificultat

Mitjà

Xef

Mar Vargas



Gelat de maduixa



Temps
d'elaboració



5 min

Pressupost
aproximat



3 €

Grau de
dificultat



Baixa

Xef



Esther Romaguera



Entrants



Principals



Postres

Receptes cuina CUIDAT x CUIDAR



Ingredients

per a **3 persones**



**300 g de maduixes
(congelades
prèviament un
mínim de 24 hores)**



50 g de sucre blanc



1 iogurt natural



Elaboració

1

Poseu en una batedora el sucre, les maduixes i el iogurt natural.

2

Tritureu-ho tot fins a aconseguir una barreja homogènia.

3

Aboqueu la mescla en motlles de silicona.

4

Fiqueu els motlles al congelador durant un mínim de 24 hores.



Entrants



Principals



Postres



Ingredients

per a **6 persones**

- ✓ **4 peres ercolines**
- ✓ **150 g de nous pacanes**
- ✓ **150 g de formatge brie**
- ✓ **Canyella en pols**
- ✓ **Oli**
- ✓ **Mel**



Elaboració

- 1 Talleu les peres per la meitat i traieu-ne el cor amb un ganivet o un buidador.

- 2 Poseu les peres en una safata per al forn i escampeu-hi per sobre força canyella en pols i un raig d'oli d'oliva.

- 3 Fiqueu-ho al forn uns 30 minuts a 180° C, o 20 minuts a 180° C en una fregidora d'aire.

- 4 Un cop cuites, deixeu-les refredar i buideu-les amb compte de no trencar-les.

- 5 Trossegeu la polpa que heu buidat i afegiu-hi les nous pacanes tallades a trossets i el formatge brie, també talladet.

- 6 Amb la barreja, farciu les peres i afegiu-hi un raig de mel per sobre.



La repera de la pera



Temps
d'elaboració



60 min

Pressupost
aproximat



10 €

Grau de
dificultat



Baixa

Xef



Laia Colell

MOUSSE DE CHOCOLATE

"FIT"



Mousse de xocolata "Fit"



Temps
d'elaboració



70 min

Pressupost
aproximat



3 €

Grau de
dificultat



Baix

Xef



Susana Moreno



Entrants



Principals



Postres

Receptes cuina CUIDAT x CUIDAR



Ingredients

per a **6 persones**



150 g de xocolata negra al 85 %



200 g de formatge fresc batut 0 % de matèria grassa



2 ous



Edulcorant



Elaboració

1

Poseu una olla a escalfar amb aigua i en un bol foneu la xocolata al bany maria.

2

Afegiu-hi el formatge fresc batut i barregeu-ho bé fins a aconseguir una massa compacta.

3

Separeu les clares dels rovells d'ou i bateu les clares a punt de neu.

4

Mentre bateu les clares, afegiu-hi edulcorant al vostre gust.

5

Afegiu a poc a poc les clares muntades a la barreja de xocolata i formatge fresc tot remenant fins que quedi ben barrejat.

6

Aboqueu-ho en motlles individuals i refrigereu-ho durant una hora.



**Germanes
Hospitalàries**

HOSPITAL SAGRAT COR

Av. Comte Llobregat, 117
08760 Martorell

Tel.: 93 775 22 00
Fax: 93 775 19 94

hospital.hsagratcor@hospitalarias.es