Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables

13 de novembre

Dia de la Xarxa Valenciana de les Universitats Públiques Saludables

MENJA MEDITERRANI, MENJA SALUT

Amanida mediterrània de temporada

1 tomaca, 3 raves, ½ safanòria mitjana, 2 nous sense closca, 1 cullerada d'oli d'oliva, sal i orenga.

Espirals amb pollastre i verdures

3 grapats d'espirals
100g de pit de pollastre
5 xampinyons sencers
½ pebrot vermell mitjà
1 gra d'all
1 cullerada d'oli d'oliva
Pebre negre i julivert picat
Sal

Postres

1 peça de fruita o iogurt

* Pots acompanyar aquests plats amb una llesca de pa integral

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA · UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA · Universitat d'Alacant Universidad de Alicante · UNIVERSITAT JAUME·I · UNIVERSITAS Miguel Hernández de Elche

MENÚ

MEDITERRANI PER CARMANYOLA

Menú ric en: vitamines i minerals, fibra, hidrats de carboni, proteïnes i aigua

Elaboració:

Trossejar en trossos petits tots els ingredients de l'amanida.
Emplateu barrejant els ingredients.
Afegir una mica de sal i orenga

Posar a coure les espirals en una cassola amb abundant aigua, una mica de sal i un raig d'oli.
Després netejar els xampinyons, laminar i daurar junt amb el pit de pollastre tallat a tires fines, el pebrot vermell trossejat i el gra d'all trossejat. Afegir una mica de julivert. Quan les espirals estiguen cuites, servir al costat de la barreja de pollastre i verdures.

Si ets de carmanyola única fusiona dos plats creant una amanida tèbia de pasta i pollastre. Gaudeix del sabor mediterrani! ☺

Menú elaborat per: Mi dieta me mata