



General | Cristina González-Campins | Actualitzat el 06/04/2022 a les 07:48

8 receptes per preparar la carmanyola quan van d'excursió

Més enllà de la truita de patates i la carn arrebossada

[inicicentrareport]Quan arriba el moment de preparar la **carmanyola** per anar d'**excursió**, hi ha famílies que s'atabalen pensant **àpats** que es conservin durant hores en bon estat i que alhora agradin a les **criatures**. D'altres, tiren de recursos clàssics com la truita de patates o la carn arrebossada, i se senten limitades a l'hora de variar.

Per això us volem facilitar un seguit de propostes perquè tingueu a mà noves **receptes** per quan mengen fora de casa, molt pensades nutricionalment, econòmiques i senzilles de preparar. També us poden ser útils si marxeu algun dia de **pícnic** tota la família.

Les ha elaborat **Cristina González-Campins**, experta en **nutrició infantil**. Perquè és important que les criatures mengin àpats saludables també fora de casa:

[guiacarmanyola]

[GotaVerdaPle] Amanida de lleties

Ingredients:

[GotaVerdaBuit] Lleties cuites
[GotaVerdaBuit] Oli d'oliva verge extra
[GotaVerdaBuit] Tomàquet
[GotaVerdaBuit] Alvocat
[GotaVerdaBuit] Carabassa
[GotaVerdaBuit] Pa torrat

Per a la salsa:

[GotaVerdaBuit] Oli d'oliva verge extra
[GotaVerdaBuit] Tomàquet madur
[GotaVerdaBuit] Sal iodada
[GotaVerdaBuit] Orenga

[GotaVerdaBuit] Un pot de vidre

Preparació:

Escalfem el forn a 180° C. Tallem la carabassa i la fornem amb un raig d'oli d'oliva verge extra i orenga uns 40 minuts. Un cop cuita, retirem la pell i la tallem a daus. Quan s'hagi refredat, retirem la pell. Rentem i escorrim les lleties. Tallem l'alvocat i el tomàquet a trossets petits. Torrem i trossegem el pa. Ratllem el tomàquet madur. Barregem dues cullerades d'oli d'oliva verge extra amb dues cullerades de tomàquet triturat, un polsim de sal iodada i orenga. Anem col·locant els ingredients per capes.

Aboquem la salsa en un recipient petit. Tapem els pots i conservem en fred. És aconsellable abocar la salsa en el moment de menjar.



[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Magdalenes d'espínacs i formatge

Ingredients:

- [GotaVerdaBuit] 1 ceba dolça
- [GotaVerdaBuit] Espínacs picats i congelats
- [GotaVerdaBuit] 3 ous
- [GotaVerdaBuit] 70 grams de formatge tendre
- [GotaVerdaBuit] Orenga
- [GotaVerdaBuit] Pebre negre

Preparació:

Escalfem el forn a 180° C. Pelem i trossegem la ceba. La cuinem a foc mitjà amb un raig d'oli d'oliva fins que sigui daurada i ben tova. Cuinem els espínacs al microones. Ratllem el formatge.

Barregem els ous batuts, els espinacs, la ceba i el formatge. Afegim orenga i un polsim de pebre negre molt. Aboquem en motlles de magdalenes i ho fornem 20 minuts. Deixem refredar i ho conservem sempre en fred.



[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Cigrons cruixents

Ingredients:

[GotaVerdaBuit] 1 pot de cigrons cuits
[GotaVerdaBuit] 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra
[GotaVerdaBuit] Pebre vermell dolç
[GotaVerdaBuit] Comí
[GotaVerdaBuit] All en pols
[GotaVerdaBuit] Cúrcuma
[GotaVerdaBuit] Orenga

Preparació:

Escalfem el forn a 180° C. Rentem i eixuguem els cigrons amb paper absorbent. En un recipient

barregem l'oli i les espècies. Aboquem els cigrons i els impregnem bé. Els posem sobre una safata de forn ben plans evitant que quedin uns damunt d'altres. Fornegem durant 40 minuts, al cap de 20 minuts els barregem, tornem a aplanar-los i fornegem 20 minuts més. Retirem del forn i deixem refredar. Un cop freds, podem conservar-los una setmana en un pot de vidre hermètic.



[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Fals cheesecake

Ingredients:

[GotaVerdaBuit] Maduixots

[GotaVerdaBuit] iogurt tipus grec

[GotaVerdaBuit] Ametlla i avellana torrada i trossejada

Preparació:

Rentem i eixuguem els maduixots. Millor conservar-los sobre un paper absorbent dins una carmanyola. Pelem i trossegem la fruita seca en un robot de cuina fins a aconseguir una textura com de farina. Posem en un potet el iogurt i en un altre la farina de fruita seca. A l'hora de menjar

suquem els maduixots en el iogurt i després a la farina de fruita seca.



[tornarindex]

[GotaVerdaPle]Mix d'snacks

Triem els nostres snacks preferits i els col·loquem cadascun dins de cada compartiment d'una ouera*, nova o reutilitzable.

*Fer-ho en una ouera on prèviament s'hi ha emmagatzemat ous i no ha estat rentada correctament pot representar un risc de toxinefècció alimentària, ja que la closca de l'ou és una superfície on s'hi adhereixin microorganismes patògens.

*Els fruits secs sencers presenten un risc elevat d'ennuegament en infants menors de 5 anys. És aconsellable oferir-los molts o en crema, ja que el seu consum s'associa amb diversos efectes beneficiosos per a la salut.



[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Pizza de pagès

Ingredients:

[GotaVerdaBuit] ?Pa de pagès de blat, espelta o altres cereals integrals

[GotaVerdaBuit] Olives negres

[GotaVerdaBuit] Tomàquets tipus cirerols

[GotaVerdaBuit] Formatge mozzarella (ratllat o llescat)

[GotaVerdaBuit] Salsa de tomàquet

[GotaVerdaBuit] Salsa pesto

Preparació:

Escalfem el forn a 180 °C. Tallem el tomàquet a rodanxes primes. Retirem el pinyol de les olives i les tallem. Pintem la torrada de pa amb la salsa de tomàquet, col·loquem el formatge, el tomàquet tallat i les olives sobre el pa. Ho fornem 10 minuts. Aboquem una culleradeta de salsa pesto al damunt de la torrada.



[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Ensaladilla amb bonítol i maionesa d'alvocat

Ingredients:

[GotaVerdaBuit] ?Mongeta tendra

[GotaVerdaBuit] Patata

[GotaVerdaBuit] Pastanaga

[GotaVerdaBuit] Pèsols o faves de soja

[GotaVerdaBuit] Bonítol o verat en conserva (millor natural o en oli d'oliva verge extra)

Per a la maionesa:

[GotaVerdaBuit] 1 Alvocat

[GotaVerdaBuit] 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra

[GotaVerdaBuit] 200 grams de mató

[GotaVerdaBuit] Formatge fresc o iogurt grec

A

[GotaVerdaBuit] 1 cullerada de suc de llimona

[GotaVerdaBuit] 1/2 culleradeta de sal iodada

Preparació:

Rentem, pelem i trossegem les verdures. Les cuinem al vapor o bullim cadascuna segons els temps que necessitin. Escorrim i reservem. Pelem l'advocat i triturem tots els ingredients necessaris per a la salsa. Escorrim el peix en conserva i el col·loquem trossejat per sobre de les verdures. Conservem la salsa en un recipient i l'aboquem quan anem a menjar.



[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Cruixents d'advocat

Ingredients:

[GotaVerdaBuit] Advocat

[GotaVerdaBuit] Formatge parmesà ratllat

[GotaVerdaBuit] Pa ratllat o ametlla picada

[GotaVerdaBuit] Encenalls de pernil salat

[GotaVerdaBuit] Ou

Preparació:

Escalfem el forn a 180 C. Tallem l'alvocat per la meitat i retirem l'os. Laminem l'alvocat. Ho submergim dins l'ou batut i a continuació dins el pa ratllat o l'ametlla picada. Emboliquem un encenall al voltant de la làmina d'alvocat. Ho fornem 5 minuts i li donem la volta. Ho fornem 5 minuts més.



[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Consells per a un pícnic saludable i sostenible:

[GotaVerdaBuit] Triar aliments o preparacions que **aguantin bé a temperatura ambient** o bé conservar-les en una **bossa tèrmica** amb una placa de gel. Evitar l'exposició de les carmanyoles al sol directe.

[GotaVerdaBuit] La millor beguda és l'**aigua**. Ni l'alcohol ni les begudes ensucrades són una bona opció, el seu consum freqüent pot provocar alteracions al nostre estat de salut.



[GotaVerdaBuit] **Calcular bé les racions** individuals i adaptar-ho a les persones que serem. Així evitarem portar de més i caure en menjar descontroladament o sense gana.

[GotaVerdaBuit] **Evitar els snacks industrials**, ja que tenen un excés de greixos saturats i sal. És preferible preparar-los a casa o triar aliments naturals com la fruita seca, dessecada, fresca o verdures.

Vigilem amb els snacks que poden semblar més saludables com els xips de verdures o de llegums o les coquetes d'arròs o blat de moro, perquè el seu perfil nutricional continua sent poc nutritiu.

[GotaVerdaBuit] Abans de marxar cap a casa és important **recollir tots els envasos, papers i bosses** i llençar les deixalles als contenidors de reciclatge corresponent.

[GotaVerdaBuit] Ensenyar als nostres fills i filles a mantenir-se actiu, menjar saludable i gaudir de l'entorn i la companyia és perfectament compatible.

[ficentrareport]