



General | Criar.cat | Actualitzat el 08/11/2023 a les 07:00

5 receptes amb nous, un superaliment per a tota la família

Repassem les propietats d'aquest fruit sec clau en la nostra dieta, de la mà de Borges

[inicentrareport]Els **fruits secs** són un dels aliments claus de la **dieta sana i equilibrada**. Els especialistes recomanen **consumir-ne de manera regular**, ja sigui per fer un mos entre àpats o incorporant-la a les nostres receptes diàries, ja que són una excel·lent alternativa a les proteïnes animals.

[nointext]

A més, aporten color i sabor a les amanides, sopes, cremes, arrossos i pastes, són els protagonistes de moltes salses i amb ells es poden elaborar postres delicioses i pa boníssim.

Qui fruits secs podem menjar a casa? **Nous, avellanes, ametlles, festucs, pinyons, castanyes, pipes?** Sempre, això sí, **seguint les recomanacions de consum** de l'Agència de Salut Pública en la primera infància. Recordeu que en cas de menors de 4 anys, s'han d'oferir en polsim, en crema o esmicolats.

Avui, però, us volem parlar de les propietats i els beneficis d'un d'aquests fruits secs: les nous. I ho farem de la mà de **Borges**, una de les empreses referents del sector alimentari a Catalunya, amb més de 125 anys d'història, i que té entre els seus productes estrelles precisament els fruits secs. I per posar-vos-ho fàcil, us deixarem **cinc receptes** per a tota la família que us encantaran:

[nousborges]

[GotaVerdaPle] Quins beneficis tenen les nous per a tota la família?

[GotaVerdaBuit] Tenen un **alt contingut en greixos insaturats** -com els àcids grassos Omega 3-, que a diferència dels saturats no es queden adherits a les parets de les artèries, sinó que circulen per l'organisme. Per tant, són una excel·lent eina per a mantenir a ratlla els nivells de colesterol sanguini i gaudir d'una **bona salut cardiovascular**.

[GotaVerdaBuit] **Molta fibra** que facilita la digestió i regula el trànsit intestinal.

[GotaVerdaBuit] **Vitamina E** que ajuda a protegir les cèl·lules de danys oxidatius i **vitamines del grup B**, ideals per a alleugerir la síndrome premenstrual.

[GotaVerdaBuit] **Minerals com el magnesi i el ferro** que contribueixen a disminuir el cansament i la fatiga. Un grapat de fruits secs sempre és sinònim d'energia.

[GotaVerdaBuit] **Triptòfan**, que millora la conciliació del somni i l'estat d'ànim.

[GotaVerdaBuit] Un aminoàcid fonamental, la **L-Arginina**, que proporciona múltiples beneficis vasculars, reduint així el risc de patir malalties del cor.

[GotaVerdaBuit] **Són saciants**, no és pas cert que les nous engreixen. També són calòriques, sí, però si es pren només un grapat s'evita menjar altres aliments menys saludables.

[noticiadiari]96/1847[/noticiadiari]

[GotaVerdaPle] Quins tipus de nous hi ha?

<https://www.criar.cat/noticia/2094/receptes-amb-nous-superaliment-tota-familia>



[GotaVerdaBuit] **Les nous de Califòrnia** són considerades **les millors del món**. Es conreen en una de les terres més fèrtils del planeta, la Vall Central de Califòrnia, i suposen dos terços del consum mundial d'aquesta fruita seca. Són nous de sabor suau i delicat, amb una grandària de gra de mitjà a gran, la pela del qual es parteix amb molta facilitat.

[GotaVerdaBuit] **Les Pizarro són nous de proximitat**. Aquestes procedeixen de les finques que la companyia té a Extremadura i Granada, zones amb una climatologia similar a la de Califòrnia. Tenen un sabor autèntic, molt mediterrani, capaç de transmetre la singularitat del territori en què es conreen.

En el cas dels productes de Borges, són cultivats per agricultors locals i amb un sistema d'agricultura sostenible i responsable, utilitzant els recursos hídrics de manera adequada.

[GotaVerdaPle] Què he de tenir en compte a l'hora de comprar fruits secs?

A més de la qualitat de la matèria primera, convé també assegurar-se que els productes s'elaboren en conformitat amb els estàndards de qualitat més estrictes per a garantir els millors productes.

En el cas de Borges, per exemple, durant el procés de producció només s'utilitza oli de gira-sol i oli de gira-sol alt oleic, en cap cas oli de palma. I els cocktails de fruita seca són 100% naturals, sense fregir ni torrar, sense conservants ni colorants, sense sal afegida o gluten.

[GotaVerdaPle] Com introduïm les nous en la dieta de la família?

Us deixem a continuació amb algunes receptes que us encantaran:

****RECORDEU:** Els fruits secs sencers presenten un risc elevat d'ennuegament en infants menors de 4 anys. És aconsellable oferir-los molts o en crema.

[GotaVerdaPle] Pollastre amb arrebossat de nous

Ingredients:

[GotaVerdaBuit] 2 pits de pollastre desossats
[GotaVerdaBuit] 100 g de nous
[GotaVerdaBuit] 50 g de pa ratllat gruixut
[GotaVerdaBuit] 1 cullerada soperada de mostassa
[GotaVerdaBuit] 2 cullerades de mel
[GotaVerdaBuit] Un raig d'oli d'oliva extra

Preparació pas a pas:

Piquem les nous i les barregem amb el pa ratllat. Mesquem la mostassa amb l'oli i la mel. Tallem els pits de pollastre a tires, procurant que no quedin gaire gruixudes. Suquem el pollastre amb la mescla d'oli i mel i l'arrebossem amb el pa ratllat i les nous. Introduïm al forn a 180 °C durant 10 minuts.



[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Carxofes farcides

Ingredients:

- [GotaVerdaBuit] 8 carxofes mitjanes
- [GotaVerdaBuit] 350 g de formatge blau
- [GotaVerdaBuit] 100 g de nous pelades i a trossos Pizarro
- [GotaVerdaBuit] 100 g de pernil ibèric a trossets
- [GotaVerdaBuit] 200 ml d'oli d'oliva verge extra

Preparació pas a pas:

Pelem i tallem les carxofes. Les coem al vapor durant 20 minuts. En un bol, esmicolem el formatge i el mesquem amb les nous i el pernil. Ho remenem. Farcim les carxofes, les ruixem amb oli d'oliva verge extra i les posem al forn 15 minuts a 200°C.



[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Amanida de tardor

Ingredients:

[GotaVerdaBuit] 320 g de quinoa
[GotaVerdaBuit] 100 g de carabassa
[GotaVerdaBuit] Una culleradeta d'orenga
[GotaVerdaBuit] Una culleradeta de comí
[GotaVerdaBuit] 8 castanyes
[GotaVerdaBuit] 1 alvocat

Per al pesto de nous:

[GotaVerdaBuit] 50 g d'alfàbrega
[GotaVerdaBuit] 100 g de nous Pizarro
[GotaVerdaBuit] 100 ml d'oli d'oliva verge extra
[GotaVerdaBuit] 100 de formatge parmesà

Preparació pas a pas:

Bullim la quinoa i l'escorrem bé. Fem al forn la carabassa tallada a daus, ben untada amb oli d'oliva verge extra, una culleradeta d'orenga i una altra de comí. Quan sigui tèbia, la mesclm amb la quinoa. Coem les castanyes i les incorporem també, tallades per la meitat o en làmines més fines. A continuació, afegim l'alvocat a trossos. Preparem el pesto de nous triturant en una batedora potent l'alfàbrega, les nous Pizarro, l'oli d'oliva verge extra i el parmesà, a més d'un

A

peppic de sal. Si queda massa dens, hi podem tirar una mica d'aigua o més oli. Servim l'amanida tèbia de castanyes i carabassa juntament amb el pesto de nous.



[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Pastís de patata amb nous

Ingredients:

[GotaVerdaBuit] 5 patates grans
[GotaVerdaBuit] 8 llenques de formatge gouda
[GotaVerdaBuit] 5 ous
[GotaVerdaBuit] 40 g de nous en gra Pizarro
?[GotaVerdaBuit] Sal i pebre

Preparació pas a pas:

Preescalfem el forn a 180 °C. Pelem, netegem i assequem les patates. En un bol, batem els ous i salpebrem al gust. Afegim-hi les patates tallades a rodanxes molt fines, el formatge tallat a tires fines i les nous picades a trossets. Ho mescllem amb cura. Vessem la mescla en un motlle per a

forn folrat amb paper sulfuritzat. Ho posem al forn durant 35-40 minuts, fins que la superfície estigui daurada. Per comprovar si ha quallat, ho punxem al centre amb un escuradents i observem si surt net.



[tornarindex]

[GotaVerdaPle]Musli saludable

Ingredients:

[GotaVerdaBuit] 30 g d'arròs inflat

[GotaVerdaBuit] 50 g de flocs de civada

[GotaVerdaBuit] 50 g de nous Pizarro

?[GotaVerdaBuit] 5 cullerades soperes de mel

?[GotaVerdaBuit] 2 cullerades soperes d'oli Borgesol

[GotaVerdaBuit] 50 g de perles de xocolata negra 80% (opcional)

A

Preparació pas a pas:

Escalfem el forn a 250 °C. Piquem les nous Pizarro i les mesclem en un recipient amb la civada i l'arròs inflat. Hi afegim la mel i l'oli. Ho posem al forn durant 10 minuts i remenem a mitja cocció. Un cop refredat, podem conservar el musli en un pot hermètic un màxim de dues setmanes. També podem completar-lo amb perles de xocolata negra.



[tornarindex]

[ficentrareport]

Amb el suport de

