



General | | Actualitzat el 26/03/2024 a les 07:30

# Receptes típiques (i saludables) de Setmana Santa per a tota la família

*T'ensenyem a cuinar bunyols de bacallà i torradetes de Santa Teresa i també a elaborar una mona de Pasqua*

[inicentrareport]Arriba **Setmana Santa**, i juntament amb aquestes festes tot de plats típics, molts d'ells plens de greixos saturats i sucres.

I ara et pregunto, que passa si tant xics com grans ens mengem algun d'aquests plats? Com a nutricionista, us dic que si et ve de gust i la vostra alimentació és saludable durant l'any, segurament no passa res.

A vegades tenim tendència a buscar la recepta saludable de tots els plats típics de les festes, però si és des de la consciència i el plaer, per què no menjar-ho?

És important, però, menjar-t'ho a gust, sense remordiments i en el cas dels infants, si tots els de casa en mengeu, potser millor no negar.

Encara que s'han de tenir en compte certs aspectes, com ara l'edat de l'infant, amb 1-2 anys millor evitar aliments amb sucres, sal afegida i greixos trans, o en algunes ocasions com ara certes patologies i al·lèrgies alimentàries, hem de valorar que és el millor i segurament és evitar aquestes elaboracions i buscar una opció més adient a cada família.

Per això us deixo unes receptes alternatives **sense gluten, làctics i sucres afegits**.

**[GotaVerdaPle] Bunyols de bacallà**

**Ingredients:**

200g de bacallà  
50g de farina de fajol ( si es vol, es pot eliminar farines i afegir coliflor i patata)  
100g-150 de patata (disminueix el gust de bacallà i li dona un toc diferent, en cas de no afegir patata, cal afegir més farina)  
1 Ou eco  
Un grapat de julivert fresc  
1 gra d'all (al gust)  
1 cullerada de Llevat en pols  
Un polsim de cúrcuma  
50g beguda vegetal d'ametlla o civada. (en el cas de no utilitzar ou afegirem més beguda vegetal 150 aprox)  
Oli d'oliva verge extra-

**Preparació:**

Primer de tot cou les patates o millor si pots utilitzar patates refrigerades 24h, és a dir cuinades el dia anterior, així seran riques en midó resistent beneficiós per la nostra microbiota intestinal. Mentre prepara el bacallà, sense pell i sense espines.  
En una picadora fica el bacallà, el julivert, el gra d'all, l'ou batut, la patata i pica bé.  
Per altra banda, barreja la farina, el llevat en pols i un polsim de cúrcuma.  
Barreja tot i afegeix la beguda vegetal a poc a poc perquè quedi una textura òptima per a fer els bunyols. En el cas que no afegeixis ou, hauràs d'afegir més beguda vegetal.  
Si ho fas al forn o arifryer pot ser bona opció ficar un raig d'oli d'oliva a la barreja.  
Un cop fet a la barreja pot reposar si pots 15 -30 minuts. Després fes boletes i fica-les al forn a 180°, prèviament engegat i deixa-les uns 20 minuts, si no tens foc a dalt i a baix segurament les

hauràs de girar.

Acompanya amb salsa al gust: maionesa casolana, allioli, salsa amb tomàquet secs,

Nota: es podria evitar la farina inclosa la patata i afegir coliflor. També es pot fer sense ou afegint més líquid.

Nota: també pots fer-ho fregides amb més oli, o al airfryer a 180°

### [GotaVerdaPle] Torradetes de Santa Teresa



#### Ingredients:?

Pa integral, fajol o de castanya (segons toleràncies, sense sal menors 1-2 anys)  
2-3 rasses de llet de vaca (+ 1 any) o beguda vegetal ametlla o civada sense sucres  
?1 ou, eco (es podria fer sense passar per ou)  
1 baina de vainilla  
1 branca de canyella i canyella en pols  
Pell d'una taronja o de llimona)  
Oli d'oliva verge extra  
Opcional: endolcir amb panela, estevia eritritol.

#### Preparació:

Primer de tot fica la llet o beguda vegetal amb la branca de canyella, la pell de taronja i la baina de vainilla oberta que bulli uns segons.

Mentre deixes refredar una mica la llet, talla el pa a llesques i deixa en remull durant mínim uns 15 minuts a poder ser.

# A

Després escorre el tros de pa de la llet i passa-ho per l'ou batut amb una mica de canyella en pols.

Fica en una paella una mica d'oli d'oliva i un cop calent fica els trossos de pa, primer per un costat i al cap de pocs minuts gira i daura per l'altra banda.

I ja els tens llestos per gaudir, empolvora una mica de canyella i si et ve de gust acompanya de fruita com ara fruits vermells.

Nota: també pots fer-ho fregides amb més oli, al forn o al airfryer a 180°

Nota: es podria endolcir afegint algun edulcorant a la llet, inclòs enfarinant si és amb sucre o panela abans de passar per la paella, podeu provar sense la veritat que queden molt bones igual.

## [GotaVerdaPle] Mona de pasqua



### Ingredients:

1 tassa puré de carbassa

½ tassa farina de coco

½ tassa farina ametlla

½ tassa d'oli d'oliva verge extra o de coco desfet.

2 ous

1 ou de xia (1 cullerada de xia molta + 6 cullerades d'aigua mineral) en el cas de no utilitzar ou afegir 3 ous de xia.

½ got de beguda vegetal (coco, ametlla sense sucres)

4 dàtils medjools, Opcionals, segons com teniu acostumat el paladar i si la carbassa és dolça no caldria.

1 cullerada de llevat en pols, un altra opció és 1 cullerada de bicarbonat + 1 cullerada de vinagre



---

de poma

1 cullerada de canyella, opcional cardamom, vainilla.

Opcional afegir cacau en pols per fer-lo de xocolata. Una bona opció és cacau pur.

Per decorar:

1 rajola de xocolata negra >85%

2 cullerades grans d'oli de coco

Plomes, ous, animalets..

### **Preparació:**

Primer de tot cou la carbassa, pots aprofitar carbassa feta al vapor o forn que tinguis cuita.

Deixa en remull els dàtils amb aigua temperada per després poder pelar i treure pinyol fàcilment. Al cap d'uns 10 min en remull tritura bé, que quedi una pasta força homogènia.

Barreja tots els ingredients humits a un bol. El puré de carbassa, l'oli, la beguda vegetal, els ous, la beguda vegetal i la pasta de dàtil.

Per altra banda, barreja les farines, el llevat i les espècies.

Després afegeix a poc a poc la farina amb la barreja d'ingredients humits i remou bé fins que quedi una massa ben integrada.

Fica-ho a un motlle (rodó en aquest cas), prèviament pintat amb oli o folrat amb paper de forn.

Fica al forn durant uns 45 minuts, punxa per comprovar que ja està fet. Si tens un forn sense aire potser has de ficar uns 40 minuts i després acabar de fer per dalt.

Deixa refredar sobre una reixa

Mentre prepara la decoració de xocolata. Agafa la xocolata negra i desfés-la juntament amb l'oli de coco al bany maria o al microones.

Un cop desfeta decora el pastís amb la xocolata desfeta i decora amb plomes, un ou (foto de fusta), animalets, o el que vulguis.

**Nota:** Si no vols fer la cobertura de xocolata també la pots fer de iogurt de coco amb pasta de dàtil triturat i trossets d'ametlla torrada per sobre. Com a alternativa a l'ou de xocolata, pots ficar un ou de fusta, que prèviament heu pintat amb família, i així aprofiteu a fer una activitat més junts.

[newsletter-criar][ficentrareport]