



General | Ada Parellada | Actualitzat el 25/10/2021 a les 07:28

Panellets sense sucre: una recepta d'Ada Parellada

La prestigiosa cuinera ha preparat una recepta per a les famílies de Criar.cat

[inici centrare port] Amb la **castanyada** arriba una de les postres més apreciades per la canalla: els **panellets**. No només els encanta menjar-los, sinó també cuinar-los. És per això que hem volgut demanar-li a la reconeguda cuinera **Ada Perallada** que ens prepari una **recepta saludable** per fer panellets amb el vostre fill/a.

Els panellets que ens ha proposat **no porten sucre afegit**, i aprofiten el sucre natural present en ingredients com el dàtil, el plàtan, la poma o, fins i tot, el moniato per donar el toc dolç que té aquest tradicional i apreciat postre i que els encanta a les criatures. Comencem?

[no intext]

[GotaVerdaPle] **Què necessito?**

[GotaVerdaBuit] 500g de ametlla en pols

[GotaVerdaBuit] 250g de dàtils

[GotaVerdaBuit] 1 moniato mitjà

[GotaVerdaBuit] 1 poma

[GotaVerdaBuit] 1 plàtan madur

[GotaVerdaBuit] 1 ou

[GotaVerdaBuit] 3 rovells

[GotaVerdaBuit] Pinyons

[intext1]

[GotaVerdaPle] **Quins passos he de seguir?**

[GotaVerdaBuit] Abans de començar a fer la recepta hem de coure el moniato i la poma al forn fins que siguin ben tous. Un cop cuits els deixem refredar.

[GotaVerdaBuit] Mentrestant posem els pinyons en aigua, per tal que s'humitegin i no se'ns cremin posteriorment al forn.

[GotaVerdaBuit] Pelem el moniato i la poma amb l'ajuda d'una cullera i ho posem a un robot de cuina. També podem fer servir un túrmix o un morter.

[intext2]

[GotaVerdaBuit] Afegim els dàtils, el plàtan madur pelat, l'ou, dos rovells i l'ametlla en pols. Triturem fins a tenir una massa homogènia.

[GotaVerdaBuit] Colem els pinyons i els barregem amb un rovell d'ou. Els estirem en una safata, i hi arrebossem les boles per tal que s'hi enganxin els pinyons.

[GotaVerdaBuit] Un cop tinguem els panellets fets els posem al forn durant 10 minuts a 180°. No cal pintar-los perquè ja tenen l'ou barrejat.



Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)