

Fruites

Poma

VALOR NUTRICIONAL Per 100gr.

- Energia: 52 Kcal
- Hidrats: 12 gr.
- Greixos: 0,18 gr.
- Proteïnes: 0,2 gr.
- Fibra: 2 gr.

COM LES CONSUMIM?



BULLIDES



AL VAPOR



EN CRU



AL MICROONES



EN SUCS



DESSECADA



EN CONSERVA



CONFITADA

CONSELLS

- És millor que el producte estigui en el punt òptim de maduració.
- Si estan passades de maduració cal reduir quantitat de sucre de les receptes.
- S'oxiden amb molta facilitat. És recomanable posar-li unes gotes de llimona en tallar-les

CONSERVACIÓ

- Un cop cuinades es poden refrigerar durant 3 o 4 dies
- També es poden congelar durant 3 mesos

POMA ROSTIDA



INGREDIENTS

- 4 pomes
- 1 c/p canyella
- 1 c/s mel
- Aigua

c/p = cullerada
postres
c/s = cullerada
sopera

ELABORACIÓ

- Rentar les pomes i treure el cor !
- En una plata de microones posar l'aigua i la canyella
- Posar les pomes i afegir al mig la mel, una mica d'aigua i una mica de canyella
- Tapar el recipient
- Coure durant 12 minuts a 600W
- Emplatar la poma amb una mica de canyella i el líquid de la cocció.



Si vols una recepta encara més saludable, no afegeixis la mel.
Les fruites contenen fructosa i si estan al seu punt òptim de maduració, no necessiten sucres afegits.

ALTRES RECEPTES



COMPOTA DE POMA

Recepta d'aprofitament



ELABORACIÓ

- Si tenim moltes pomes i estan a punt de madurar, un cop cuinades al microones, les podem triturar amb un "minipimer" i fer una compota.

Una batedora

Torrada de formatge amb compota de poma



- És una opció molt saludable per esmorzar i berenar, acompanyant-les amb unes torrades de pa o unes galetes



GOT DE POMA, IOGURT I CRUIXENT

Recepta d'aprofitament



ELABORACIÓ

- Si tenim moltes pomes i estan a punt de madurar, un cop cuinades al microones les podem pelar i tallar a daus d'uns 2 cm.
- Les col·loquem en la base d'un got, batem una mica de iogurt natural i les cobrim. Acabem amb un aliment cruixent.



ELEMENT CRUIXENT: neules, galetes, pa torrat, cereals, xocolata ratllada

SABIES QUE...?

- La poma conté pectina, una fibra que ajuda a reduir l'absorció dels sucres i els greixos
- És molt digestiva i si la rentem acuradament podem menjar-nos la seva pell, que és molt rica en fibra i vitamines
- Entre les seves vitamines, destaca la vitamina C. També aporta vitamina A i E.
- Combina molt bé en amanides i com a acompanyament de carns blanques i rosades com el pollastre, el porc o el xai

Llom de porc amb poma a la planxa

