



— Menjars preparats i + —
BUNYOLA

RECEPTES ES LICEU

Receptes senzilles per a berenars saludables

" EL MILLOR BERENAR ÉS ESTAR SEMPRE CONTENT "

Què hauria de tenir un bon berenar, doncs?

Un berenar, més enllà de ser saludable, **ha de ser bo i fer-nos sentir tan bé** com quan la padrina ens preparava el got de llet amb galetes. De gustos n'hi ha tants com colors; per això cal que anem buscant dins les moltes opcions que podem trobar al mercat i que innovem. La temporada també fa que les opcions canviïn: **és normal que quan fa fred no ens vingui de gust la fruita o els sucres a mitja tarda**, però podem aportar un toc de fruita cuinada o barrejada d'alguna manera.

El que també hem de tenir en compte és que el berenar ens porti nutrients que ens alimentin la ment i l'ànima i ens permetin aguantar fins a l'hora de sopar. Si podem, **tots hauríem de berenar**.

Sabeu que al carrer també hi ha fruiteries i que podem entrar-hi només per comprar un plàtan? I que a casa podem tenir un armariet dedicat exclusivament a snacks sans? Tanmateix també hi ha moltes receptes que podem fer a casa, amb l'ingredient més important per a les postres: l'amor.

Segons la gana i el requeriment energètic, podem optar per berenars més senzills o més complets.

Els cap de setmana ens agraden els esmorzars "dolços"..

El cap de setmana podem fer **magdalenes o coques casolanes** (amb poquíssim sucre, el podem anar reduint a poc a poc) **o fem creps**.

De vegades traiem del congelador **nutella; la fem de tant en tant casolana** i la congelem en pots petits per anar-los consumint espaiats en el temps. També podem fer melmelades amb fruites de temporada.

PA EXPRES (masa de pizza i pa farcit)

400 g de farina de força, integral, de xeixa, pa moreno,....
200 ml d'aigua
20 g de llevat premsat fresc (= 5 g de fresc)
50 g d'oli
sal

Observacions:

La sal no pot tocar el llevat.

Coure en una bossa de forn amb un poc d'oli o a un pyrex transparent amb tapa.

A partir de forn fred a 200°C (alt + baix + aire)

Farcit pel pa (1 pa pagès de 600g aprox)

300 g de grells, 300 g de mayonesa, 250 g de formatge emmental, 250 g de flor de esgueva, pebre bo i paper de forn i d'alumini per tancar.

Rallar els 2 formatges i afegir la resta d'ingredients.

Se pot tenir farcit i congelat. El dia que el volem consumir el ficam al forn augmentant el temps 15 minuts.

Amb aquesta recepta feim la massa de **PIZZA**.

Si la volem menjar tot d'una: Igual que el pa express i no tovar.

Si la volem pels següents **10 dies** (posar només 5g de llevat premsat)

COCA DOLÇA (llisa o de fruites)

Mesclar a un bol:

1 terrina de nata (200 ml)
1 terrina d'oli de girasol (la mateixa mesura)
2 terrines de farina fluixa
1 terrina de sucre integral
4 ous sencers
1 sobre de llevat

Batre tot junt amb una batedora elèctrica i enfornar a un motlle no molt alt. Enfornar a 180°C

Si la volem fer d'albercoc: uns 12 albercocs xapats per la meitat amb sucre i canyella.

GALLETES D'OLI INTEGRALS

Per a la massa:

500 g farina integral (aprox)
2 dl aigua
2 dl oli
15 gr llevat
5 gr de sal

Elaboració:

1. Posar tots els ingredients dins la pastadora (amb la pala) i pastar fins que la massa quedi homogènea (no massa dura).
2. Deixar tovar la massa fins que dobli volum.
3. Rompre el tou i estirar la massa amb una gruixa de 1 cm.
4. Tallar les galletes amb un tallapastes rodó d'uns 4 ó 5 cm de diàmetre, punxar el centre amb una forqueta i tornar tovar.
5. Enfornar a 180°C durant aproximadament ½ hora.

GALLETES DE CACAHUET

125 g de sucre

225 g de crema de cacauet

115 g de mantequilla

230 g de farina

1 ou

1 culleradeta de vainilla

½ culleradeta de bicarbonat

Sal

Mesclar tots els ingredients, fer bolletes i enfornar a 180°C

RECEPTES AMB EL PA:

Un bon truc és fer llesques del pa o panets i congelar-les. **Podràs descongelar-ho fàcilment directament en la torradora cada matí.**

Torrada 1: Unta formatge feta i posa per damunt làmines d'alvocat, uns grans de granades i un xorret d'oli d'oliva.

Torrada 2: Posa per damunt de la torrada hummus de cigró casolà i col·loca després diverses nous picades

Torrada 3: Amb una cullera unta salsa de tomaca casolana, tira un xorret d'oli d'oliva, un polsim de sal i acaba amb una rodanxa de pernil serrà.

Torrada 4: Col·loca damunt del pa torrat diverses roges de formatge de rulo de cabra, posa damunt una rodanxa de salmó fumat i un poc de salsa pesto.

Pa amb fruites:



Torrada 5: Xafa amb una forqueta un alvocat, un poc de suc de llima, oli d'oliva i sal i fes una pasta. Unta-la per la torrada i corona amb un ou poché.

Torrada 6: Col·loca unes rodanxes de plàtan, aboca una cullerada de mel i tira un poc de canella en pols

Torrada 7: Unta crema de cacauet casolana i col·loca damunt diverses rodas de poma roja

ALTRES BERENARS:

- Sucs naturals
- Smoothies
- Galletes d'oli amb formatge, pernil,....
- Plàtan amb bessons
- Iogurts casolans (amb o sense fruita)
- Gelatines (agar agar)
- Barretes de cereals (trobareu receptes molt variades)
- Xips de vegetals i fruites deshidratats
- Fruits secs
- Proteïnes: ous, cuixot,...
- Llegums