



Programa
de Salut
Integral

El “brunch” de tardor

Durant els caps de setmana és molt comú que ens aixequem més tard per esmorzar, però encara massa d'hora per dinar. La solució: unir aquests dos àpats.

El Brunch és una forma saborosa, nutritiva i divertida de menjar al migdia. La idea d'aquest menjar és arribar fins a la tarda sense gana, per la qual cosa s'han de combinar diversos aliments per fer una barreja equilibrada entre àpats dolços i salats. Suc natural, fruites, torrades, cereals, proteïnes i lactis són alguns dels ingredients principals que caracteritzen un bon “Brunch”. Us presentem algunes propostes amb ingredients per a 4 persones.

Suc de magrana

La tardor és famosa per la gran varietat de fruites al nostre abast: raïm, pomes, cítrics, peres o castanyes. Una fruita especial, que destaca vers la resta, és la magrana, una fruita cardiosaludable. Entre les seves propietats cal destacar el contingut en minerals com el magnesi o l'àcid cítric, necessari per mantenir en perfectes condicions l'aparell circulatori i el cor.



Ingredients:

- 3 magranes
- Xarop d'atzavara

Elaboració

1. Tallar les magranes per la meitat.
2. Espremer amb l'espremedora com si fossin taronges.
3. Afegir, si es vol, un rajolí de xarop d'atzavara.

Barqueta de figues, formatge i pernil

Ingredients

- 1 unitat de pa de nous de mig kg.
- 4 unitats de figues coll de dama
- 300 gr. de formatge fresc de cabra
- 300 gr. de pernil dolç
- Oli verge arbequina
- Flor de sal



Elaboració

1. Torrar el pa. Untar amb les figues com si fos un tomàquet, amanir amb oli verge i sal.
2. Marcar el formatge en una paella amb una mica d'oli d'oliva. Muntar el formatge sobre una torrada untada, afegir el pernil i una làmina de figa.