

La vida en verd

A la teva
SALUT!



De l'hort al plat

Enriqueix la teva vida amb la qualitat dels productes de proximitat de l'hort que t'oferim a Bonpreu i Esclat. Hi trobaràs un ampli ventall d'hortalisses ben saboroses, fresques, naturals i, sobretot, saludables.

L'alimentació, a més de ser un dels plaers de la vida, és una de les necessitats bàsiques per al desenvolupament de l'ésser humà, de manera que incideix directament en el benestar i la salut. Seguir una dieta equilibrada i variada a diari, donant prioritat als productes de l'hort, és, per tant, primordial.

Consum d'hortalisses

Els experts en nutrició recomanen un mínim de tres racions diàries d'hortalisses (de 200-250 g cadascuna), una d'elles crua. Les formes de consum només coneixen els límits de la imaginació. Es poden consumir en truites, purés, lasanyes... Són molt versàtils a la cuina i se'n poden elaborar plats molt diversos. El millor per conservar-ne les propietats és bullir-les o coure-les al vapor, a la brasa, a la planxa o al

forn, sense greixos afegits. Les amanides també obren la porta a un ventall tan infinit com deliciós. Anima't a aprofitar-ne tot el potencial. Pots recórrer a les hortalisses poc conegudes, com la ruca, la col kale, el bimi... També pots triar les pròpies de cada estació (en aquest fullet trobaràs un calendari amb les hortalisses de cada temporada). A l'hivern, per exemple, pots combinar l'enciam amb unes faves ben saboroses i pèsols.

Menja bé i viu millor!

Bonpreu i Esclat volem ajudar-te a menjar sa. Ens comprometem amb la teva alimentació i, per aquesta raó, a les nostres botigues trobaràs els millors productes de l'hort. T'oferim una àmplia varietat d'hortalisses de qualitat i de proximitat. I també tens a l'abast la nostra secció ecològica.



A les nostres botigues trobaràs una àmplia gamma de productes de l'hort sota la marca La Collita. Gaudeix de tota la qualitat, proximitat i frescor.

És important menjar hortalisses a diari. Aporten una infinitat de nutrients i amb aquests colors tan vistosos animen qualsevol plat.

DONA COLOR ALS TEUS PLATS

SAPS QUÈ...?

A l'hora de cuinar, perquè la dieta sigui equilibrada, cal tenir en compte quines i quantes tonalitats d'aliments ingerim.

Alguna vegada t'has plantejat que els colors dels aliments poden tenir diferents propietats per a la salut? Això és el que analitza la cromoteràpia. Aquesta disciplina sosté que els pigments de les fruites i hortalisses (verds, vermells, taronges, grocs, blaus i morats) tenen una funció protectora per al cos. Els aliments vermells, per exemple, són rics en antioxidants i ajuden a endarrerir el procés d'envelliment; els verds són imprescindibles per depurar l'organisme; les fruites i verdures taronges protegeixen la salut visual gràcies a la gran quantitat de vitamina A... Segons aquesta tendència, hauríem de consumir-ne a diari, com a mínim, cinc de diferents. Obre els sentits, dona'ls varietat d'aliments i..., ja ho saps, viu la vida en color!

ENCIAMS

L'amanida és un dels plats més habituals en la dieta mediterrània. Pot prendre's com a complement o convertir-se en un àpat principal segons els productes que la componguin. A Bonpreu i Esclat, t'oferim diferents tipus d'enciams, alguns d'ells presentats en bosses o terrines d'allò més pràctiques. Descobreix-ne la nostra gran varietat. Alguns enciams, fulles i brots, com l'escarola, la ruca o la fulla de roure, tenen característiques pròpies que els fan únics. Pren-ne nota!

Fulla de roure: és un enciam tendre i de color fosc. És molt gustós i la millor manera de menjar-lo és cru, encara que també es pot prendre cuit.
Enciam trocadero: també conegut com enciam francès. Té les fulles molt tendres i llises. És molt saborós, amb un gust lleugerament dolç.

Enciam meravella: té les fulles grans, cruixents i molt aquoses.
Ruca: és de fulles petites, que tenen un gust picant i amarg. És ideal per afegir a pizzes o a pastes.

Escarola: té les fulles arrissades i és més robusta que la resta d'enciams.



ENCIAM
FULLA DE ROURE



ENCIAM
TROCADERO



ENCIAM
MERAVELLA



RUCA



ESCAROLA

consell



Per a tots els gustos

No et perdis aquestes delicioses propostes per donar un toc personal i molt original a les amanides.

Pots afegir a les amanides fruites de temporada, hortalisses, herbes aromàtiques, confitats...

- La combinació de la dolçor de la nespra, les cireres, les maduixes o el préssec queda molt bé amb les salses vinagretes.
- A més d'enciam, pots afegir-hi col llombarda, espinacs, raves o herbes, com l'orenga o el cibulet.
- Realça-la i posa-hi la cirereta de la decoració amb confitats, com olives, cogombres o tàperes.

els nostres proveïdors

AGRÍCOLA EL
PROGRÉS-GARBÍ



km0
a la nostra terra

Recuperar el patrimoni agrícola local

Neix el 1992 de la fusió de les cooperatives agrícoles existents a **Malgrat de Mar** amb l'objectiu de recuperar el patrimoni local i establir noves sinergies de treball en equip. Aquesta cooperativa de prop de 60 pagesos comparteix experiències de conreu i assajos de nous cultius i varietats, que permeten millorar la qualitat de la verdura de km 0.

Productes que trobaràs a Bonpreu i Esclat. A l'hivern: carbassa, escarola, mongeta del ganxet, enciam trocadero, enciam meravella i api tallat. A l'estiu: tomàquet, cogombre, carbassó, pebrot italià i mongeta perona.



CALÇOT

Es creu que l'origen d'aquesta ceba procedeix d'en Xat de Benaiges, un camperol de la fi del segle XIX que va viure a Valls. En Xat va posar un parell de brots de cebes al foc i va descobrir, per atzar, un dels plats típics per excel·lència de la gastronomia catalana. És anticancerós, tonificant, diürètic i digestiu. A Bonpreu i Esclat pots trobar els calçots IGP de Valls, amb l'etiqueta que certifica la qualitat de la producció.

API

És una font abundant de cel·lulosa i fibra. És una hortalissa rica en potassi, calci, ferro, vitamines (C, E i B6) i, sobretot, àcid fòlic. Les fulles, fresques o seques, s'utilitzen com a condiment de sopes i cremes, mentre que les tiges es prenen crues com a aperitiu o en amanides. Consumir-ne regularment pot contribuir a reduir la pressió arterial i el colesterol.



BRÒCOLI



BIMI

BRÒCOLI I BIMBI

Són moltíssims els beneficis que aquestes dues cols ofereixen per a la salut. Donat l'alt contingut en fibres i àcids linoleics, ajuden a reduir els greixos, els triglicèrids i el colesterol. Així mateix, poden ajudar a prevenir el càncer, protegeixen el cor, potencien la memòria i enforteixen el sistema immunològic, entre altres. La millor forma de consumir-los és en cru a les amanides o bullits al vapor.



ALT
CONTINGUT
EN FIBRA,
ÀCID FÒLIC I
POTASSI

Calçots al forn amb salsa

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 2 nyores • 2 o 3 tomàquets madurs
- 1 cabeça d'all • 15 g d'avellanes torrades
- 15 g d'ametlles torrades
- 1 llesca de pa torrat • 250 ml d'oli d'oliva verge extra • 50 ml de vinagre
- Sal • Pebre vermell de La Vera picant • 1 manat de calçots

ELABORACIÓ

1. Per a la salsa, elimineu la cua, les nervadures i les llavors de les nyores, i deixeu-les en remull almenys 5 hores.

2. Preescalfeu el forn a 200 °C. Escaliveu els tomàquets i la cabeça d'all durant 15 minuts. Retireu-los del foc, deixeu-los temperar i peleu-los. Escorreu la nyora i, amb l'ajuda d'una cullera, traieu-ne la carn. Peleu les avellanes i les ametlles.

3. Tritureu tots els ingredients amb la llesca de pa, l'oli d'oliva verge extra, el vinagre, mitja culleradeta de sal i una

culleradeta de pebre vermell. Reserveu la salsa.

4. Preescalfeu el forn a la màxima potència. Netegeu els calçots eliminant-ne les arrels i la primera capa. Col·loqueu-los a la reixeta del forn separats i coeu-los. Retireu-los del forn i emboliqueu-los en paper de diari 10 minuts o fins al moment de servir. Serviu-los acompanyats de la salsa.

consell



Carxofes sempre tendres

Perquè les carxofes quedin perfectes, és molt important que, a més de treure'n les fulles exteriors (les que

Utilitza el brou de la cocció de la carxofa per prendre'l sol o per incorporar-lo en guisats

contenen més fibres), tallem una mica la tija i retirem el borrisol que tenen a l'interior amb una cullereta, ja que moltes vegades pot donar un sabor massa fort o una textura massa fibrosa.

- A l'hora de cuinar-les, tendeixen a enfosquir-se i oxidar-se amb facilitat. Et recomanem que les coguis en aigua amb farina, sal i suc de llimona.

CARXOFA

Ja es consumia a l'edat mitjana com a protectora i regeneradora hepàtica. Avui sabem que els seus principis actius la doten d'una gran capacitat per regular el sistema cardiovascular. És diürètica i depurativa, i té molta fibra. A les nostres botigues pots trobar les gustoses carxofes del Prat.



PÈSOLS

Són una de les hortalisses més apreciades, una autèntica meravella per al paladar que val la pena aprofitar, perquè són molt rics des del punt de vista nutritiu. Estan plens de vitamines del grup B, que són les específiques per al bon funcionament del sistema nerviós.



FAVES TENDRES

Les llavors verdes, sense assecar, són un aliment molt ric en aigua (90%). Aporten potassi, calci, fòsfor, ferro, magnesi i seleni, així com carotens, vitamina A i C, niacina i àcid fòlic. Abans de coure-les, s'han de desgranar, però, si són molt joves, és millor tallar-ne els extrems o menjar-les crues amb les beines.



PORRO

És, sense dubte, l'aromatitzant més subtil i una font important de potassi, que equilibra els nivells d'aigua i el pH de l'organisme. En comprar-lo, cal examinar-ne els extrems: la part blanca ha de ser ferma, sense gaire verd, i aquest ha de semblar fresc i viu. Totes dues parts són ideals per preparar sopes i brous.



PROTEIC,
RIC EN ÀCID
FÒLIC I
ENERGÈTIC

Faves, pèsols i carxofes amb pollastre

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

• 4 cuixes i 4 contracuixes de pollastre • 2 cebes tendres • 500 g de faves sense beina • 500 g de pèsols sense beina • 6 cors de carxofa • 500 ml de brou de verdures • Fulles de llorer • Branquetes de menta fresca • Oli d'oliva verge extra • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renteu el pollastre, eixugueu-lo bé, salpebreu-lo i sofregiu-lo en una cassola ampla amb unes cullerades d'oli durant 10 minuts. Després, retireu-lo del foc i reserveu-lo.
2. Peleu les cebes tendres, piqueu-les i aboqueu-les a la cassola feta servir per al pollastre. Coeu-les a foc suau

durant 10 minuts. Afegiu-hi les faves, els pèsols i les carxofes tallades a quarts.

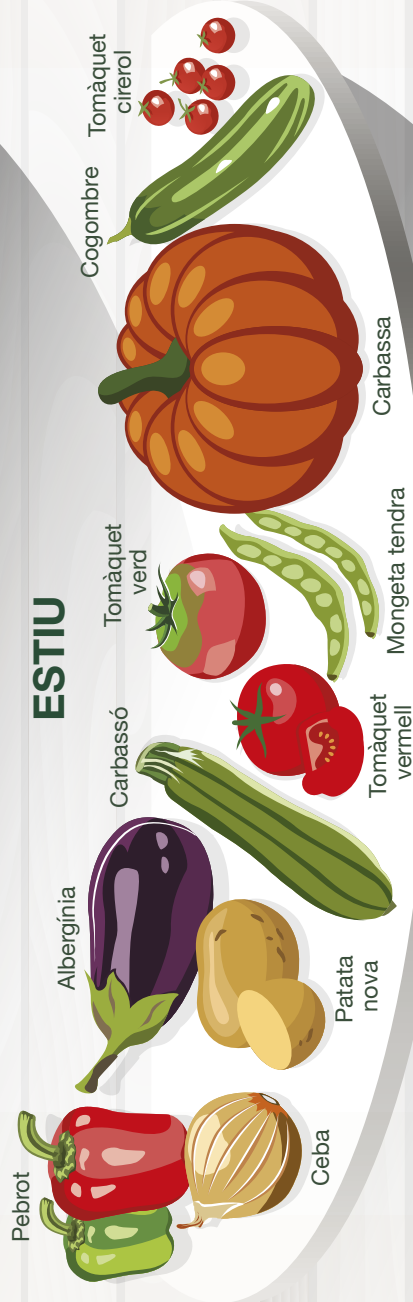
3. Incorporeu-hi de nou el pollastre, remeneu-ho, saleu-ho i cobriu-ho amb el brou de verdures. Afegiu-hi les fulles de llorer i les branquetes de menta fresca. Coeu-ho durant 20 minuts a foc suau, retireu-ho del foc, deixeu-ho temperar una estona i serviu-ho.

CALENDARI D'HORTALISSES

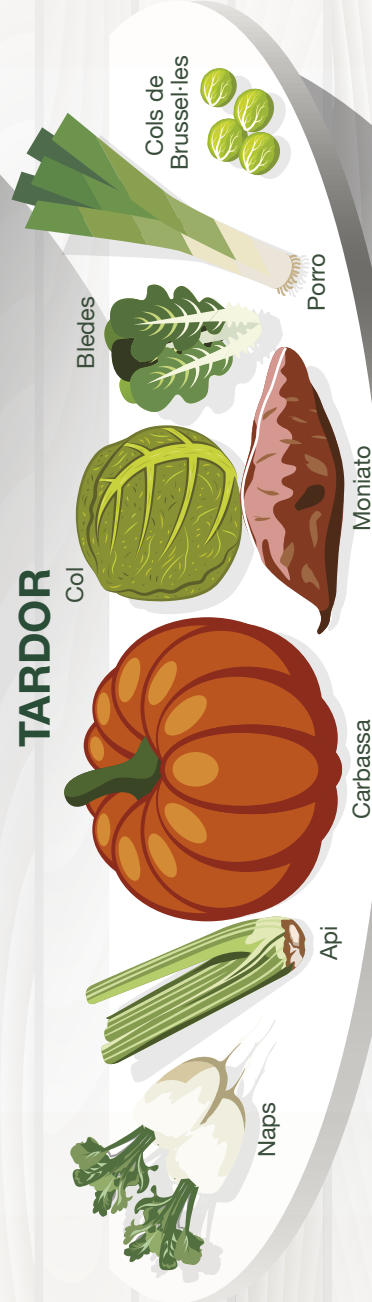
PRIMAVERA



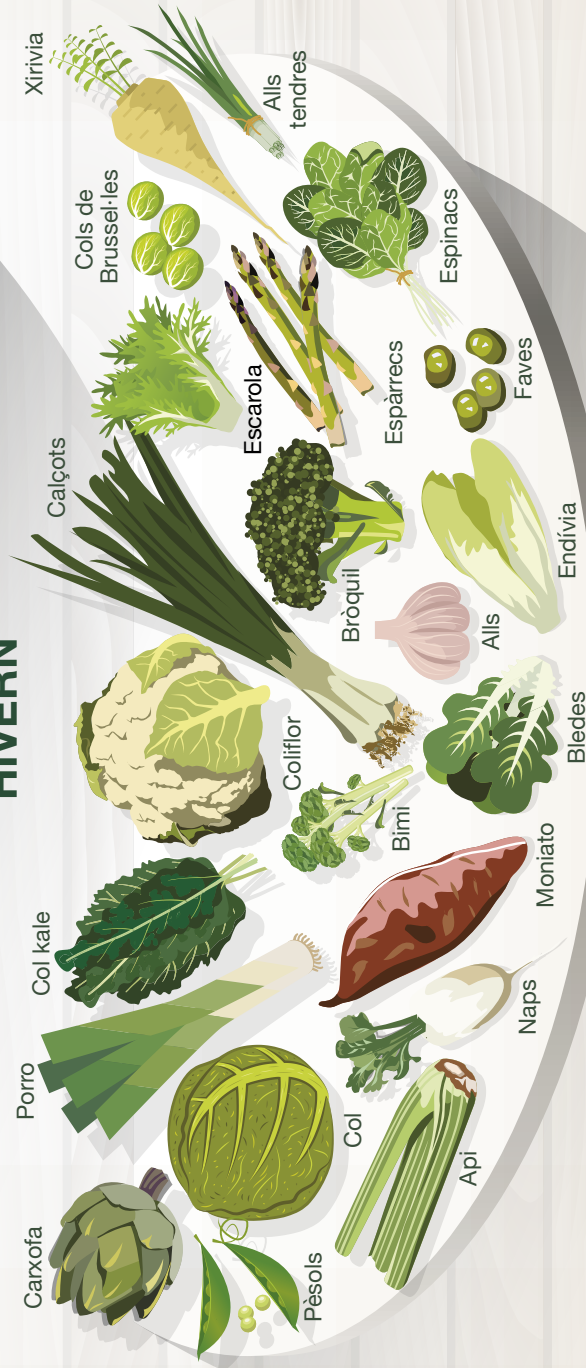
ESTIU



TARDOR



HIVERN



els nostres proveïdors

MANS



Cooperativa social d'agricultura ecològica



Amb seu a **Sant Vicenç dels Horts**, produeix i comercialitza productes ecològics sota el concepte d'agricultura social. Aquesta iniciativa té un fort compromís amb la igualtat d'oportunitats laborals; per això hi treballen persones amb dificultats, especialment joves en risc d'exclusió, que ajuden a donar un valor nou a la pagesia catalana i a recuperar varietats agrícoles de la nostra terra.

Productes que trobaràs a Bonpreu i Esclat.

A l'hivern: bròcoli, carbassa, coliflor, porro, patata, all, ceba, col, remolatxa i pastanaga.

A l'estiu: cogombre i carbassó.



PASTANAGA

És coneguda per ser una de les fonts més importants de betacarotè, un potent antioxidant amb infinitat de propietats beneficioses per a l'organisme. Per la versatilitat, el sabor i el color, és una de les hortalisses que pot ser present en gairebé tots els plats. Si es menja crua, millora l'estat de les dents i les genives.

CARBASSÓ

El component principal, l'aigua (95%), es considera un aliment altament beneficiós per a l'organisme. Ajuda a eliminar les toxines de la pell, fomenta el creixement dels cabells i la fibra contribueix a reduir els nivells de colesterol. Per mantenir-ne totes les propietats, s'ha de menjar sense pelar.



COLIFLOR

És antiinflamatòria i rica en antioxidants. Contribueix a reduir el risc de càncer de mama, ajuda a millorar la salut del cor i del cervell, i proporciona al cos grans quantitats de vitamina C, vitamina K i betacarotè. Gràcies al sabor suau, es pot prendre com a plat principal o com a guarnició.

ALLS TENDRES

Tenen un sabor suau i delicat. Són característics del litoral mediterrani i s'obtenen en recollir els alls quan la formació del bulb és encara incipient. Tant les parts blanques com les verdes són un condiment bàsic. Es poden cuinar saltats, al forn... També pots afegir-los en amanides i amaniments, en un puré de patates o en una truita, per exemple.



Timbal de quinoa amb espaguetis vegetals

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

• 150 g de quinoa • 1 porro • 4 branques de bimi • 200 g de mongeta tendra
• 2 pastanagues • 1 carbassó
• 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
• Salsa de soja • Sal

ELABORACIÓ

1. Bulliu la quinoa en abundant aigua salada. Escorreu-la, esbandiu-la i reserveu-la.
2. Renteu les hortalisses

i talleu-les a trossets (tret d'1 carbassó i 1 pastanaga). En una paella amb l'oli, sofregiu el porro a foc suau durant 5 minuts, afegiu-hi la resta d'hortalisses i coeu-les 5 minuts més. Incorporeu-hi la quinoa, apugeu el foc i salteu-ho tot durant uns quants minuts. Afegiu-hi 50 ml de salsa de soja, remeneu-ho 1 minut i retireu-ho del foc.

3. Espunteu el carbassó i ratlleu la pastanaga que havíeu reservat. Amb un espirilitzador feu tires de les dues verdures. Salteu-les per separat i amaniu-les amb salsa de soja.

4. Poseu un cèrcol de cuina sobre els plats i farciu-lo amb la quinoa, fent-hi pressió perquè es compacti. Desemmoltleu-ho i col·loqueu els espaguetis de verdures al damunt. Serviu-ho.



NUTRITIU
I RIC EN
AMINOÀCIDS
ESSENCIALS

• consell •



La carbassa a la cuina

La carbassa és una de les hortalisses que més formes pot adoptar a la cuina. Descobreix-les.

Es conserva millor a la part baixa de la nevera i tapada amb film transparent.

- Podem substituir la patata que habitualment posem a la truita per carbassa pelada, trossejada i sofregida. L'elaboració serà la mateixa que la de la truita de patata tradicional, però, d'aquesta manera, s'aconsegueix una textura més suau i un color més atractiu.
- Tasta-la també afegint-la als ous remenats.

COL

És molt útil per enfortir el sistema digestiu i el tracte intestinal. La millor manera de preparar-la és en cru, tendra i cruixent, per preservar-ne la gran quantitat de nutrients. L'amanida de col, amb pastanaga i poma, és una de les més conegudes, però també és venerada pel deliciós sabor que dona a molts tipus de sopes.



COL KALE

Aquesta col arrissada és rica en proteïnes, ferro i calci. És ideal per integrar-la en cru a les amanides i a la preparació de líquids. Pot enriquir molts plats lleugers i, per la riquesa en minerals i vitamines, és un gran aliment per a esportistes, ja que ajuda a reposar electrolits després de l'esforç.



BLEDES

Les fulles, grans i verdes, i les tiges, carnosos i blanques (penques), aporten fibra i nutrients valuosos. Consumir-ne és bàsic, sobretot en les dietes d'aprimament. S'aconsella prendre-les crues, en amanida o escaldades per aprofitar-ne les propietats laxants i diürètiques.



COGOMBRE

Aquesta hortalissa tan refrescant conté molts nutrients: fibra, vitamines (A, B, C i E), potassi, ferro, calci, fòsfor i magnesi. És una molt bona font d'aigua (95%), té propietats antiinflamatòries i ajuda a combatre l'estrès. Pot conservar-se a la nevera una setmana, però no li agraden les temperatures baixes.



FONT DE FIBRA, ANTIOXIDANTS I AIGUA

Amanida de kale amb gambes llagostineres

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES
• 4 fulles de col kale • 20 gambes llagostineres • 2 peres de carn ferma
• 1 bossa de fulles i brots
• 50 g de pinyons • 100 ml d'oli d'oliva verge extra • 50 ml de vinagre de poma • Sal

ELABORACIÓ

1. Renteu la col kale, elimineu-ne el tronc, trossegeu les fulles amb les mans i col·loqueu-les en un

bol amb dues cullerades de sal. Fregueu-les amb les mans i la sal a intervals de 5 minuts durant 30 minuts perquè els filaments es trenquin. Esbandiu-les i col·loqueu-les en un bol amb aigua molt freda durant 30 minuts.

2. Renteu les gambes, peleu-les i coeu-les al vapor durant 3 minuts.

3. Preescalfeu el forn a 200 °C. Renteu les peres,

tal·leu-les a grills i enforneu-les amb una mica d'oli durant 15 minuts.

4. Per a la vinagreta, torreu els pinyons i bateu-los amb l'oli d'oliva, el vinagre i un pessic de sal.

5. Eixugueu bé les fulles de kale. Barregeu-les amb les fulles i els brots, i col·loqueu-ho tot en un bol. Afegiu-hi la resta d'ingredients i amaniu-ho amb la vinagreta. Serviu-ho.

• consell •



Recuperar les patates velles

Si t'acabes d'adonar que tens al rebost patates que ja fa temps que hi són, no les llencis; encara

Per mantenir-ne les propietats nutricionals, s'aconsella coure la patata sencera i amb pell

pots aprofitar-les. Quan són velles i comencen a arrugar-se, s'han d'hidratar abans de cuinar-les perquè tornin a l'estat original. Només has de pelar-les, trossejar-les i mantenir-les un dia sencer a la nevera amb aigua freda. Veuràs com s'endureixen i podràs cuinar-les fregides, guisades o com més t'agradi!

PATATA

És una hortalissa que presenta totes les qualitats, ja que és fàcil de cultivar, es cuina de moltes maneres i, el més important, agrada a tothom. La podem trobar en una infinita varietat de formes (rodona, arronyonada, ovalada...) i de colors (blanca, rosada, porpra...). Hi ha patates carneses i farinoses, ideals per a purés i per al forn, i d'altres més ceroses, indicades per a amanides i per bullir. Si les vols fregir, és millor escollir patates amb una textura ferma.



DE PENJAR

VERD

MONTSERRAT

TOMÀQUET

En amanida, en sopa, farcit... És un dels ingredients essencials a la cuina. Coneix algunes de les varietats que t'ofereix Bonpreu i Esclat:

Cirerol (pera i branca): és el més petit i té un sabor menys àcid i més dolç que el tomàquet tradicional.

De penjar: s'utilitza habitualment per preparar pa amb tomàquet, tot i que es pot fer servir per fer altres plats.

Verd: fregit és boníssim, però també és adequat per a confitats, chutney i salses.

Montserrat: és ideal per farcir perquè té una pell molt consistent i poca polpa.



FONT
D'HIDRATS
DE CARBONI
I OMEGA-3

Turbot amb patates i flors de carbassó

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 patates • 100 g de mantega
- 3 grans d'all • Oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada de pebre vermell de La Vera • 2 carbassons • 1 turbot tallat a filets • Branquetes de farigola fresca
- Orenga • Sal i pebre negre

ELABORACIÓ

1. Bulliu les patates amb la pell durant 20 minuts. Deixeu-les temperar. Després, peleu-les, trossegeu-les i aixafeu-les bé amb la mantega, una culleradeta de sal, una mica de farigola i pebre. Treballeu-ho

fins que en resulti un compost suau i homogeni.

2. Poseu els grans d'all, tallats a làmines molt fines, en un cassó amb 50 ml d'oli d'oliva. Confiteu-los a foc molt suau durant 10 minuts remenant-los perquè no es cremin. Retireu-los del foc, afegiu-hi el pebre vermell i reserveu-los.

3. Preescalfeu el forn a 200 °C. Talleu els carbassons a làmines molt fines i superposeu-les. Després, amaniu-les amb sal i orenga, i enrotlleu-les amb cura per donar-los forma de

flor. Poseu-les en un motlle per a magdalenes, ruixeu-les amb oli i coeu-les al forn durant 10 minuts. Reserveu-les.

4. Renteu els filets del peix, eixugueu-los bé i condimenteu-los amb sal i algunes branquetes de farigola. Poseu-los en una safata de forn folrada amb paper vegetal i coeu-los durant uns quants minuts (fins que estiguin cuits).

5. Serviu el peix amb el puré de patates i les flors de carbassó. Amani-ho amb l'oli d'all i pebre vermell.

els nostres proveïdors

VERDCAMP FRUITS



km0
en la nostra terra

Model de producció integrada

La filosofia d'aquesta empresa familiar de **Cambrils** és oferir productes de km 0 sostenibles. Disposa del certificat de producció integrada, a mig camí entre la producció tradicional i l'ecològica, que garanteix l'ús de tècniques biològiques en els cultius. Part de la seva activitat consisteix en el conreu de varietats locals que havien destacat per un gran nivell de producció i un sabor molt bo.

Productes que trobaràs a Bonpreu i Esclat.

A l'hivern: bimi, bròquil, calçot de Valls IGP, col kale i pèsols. A l'estiu: carbassa, carbassó, cogombre i julivert.

CARBASSA

És un aliment òptim per enfortir la salut durant els mesos de fred. La polpa, afritada, és ideal per a cremes i purés, i té propietats antioxidants, vitamina C i A, ferro i potassi. Les llavors crues cuiden la salut prostàtica i eliminen paràsits intestinals.



RODONA



PLANA

MONGETA TENDRA

Conté una bona quantitat de fibra i antioxidants i, per tant, és un aliment molt interessant a l'hora de prevenir l'envelliment de l'organisme. Hem d'escollir les que tenen les llavors poc marcades i, a l'hora de cuinar-les, s'aconsella tallar-les de manera transversal i no longitudinal.

JULIVERT, MENTA, ALFÀBREGA I CORIANDRE

Improvisa amb els sabors frescos que t'aporten aquestes herbes aromàtiques i afegeix personalitat als teus plats.

Julivert: posseeix una afinitat natural amb l'all i serveix per amanir olives, patates, carn, peix...

Menta: ideal per a postres i begudes. També combina en guisats de llegums, carns o pastes.

Alfàbrega: és imprescindible en la salsa pesto a la genovesa i perfecta per acompanyar amanides de tomàquet amb formatge.

Coriandre: és essencial per aromatitzar plats d'origen mexicà i tailandès.



JULIVERT



MENTA



ALFÀBREGA



CORIANDRE

Pastís de carbassa amb glacejat de llimona

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 2 tasses i mitja de farina de força
- 1 cullerada de canyella • 1 cullerada de ginebre molt • ½ cullerada de cardamom molt • 1 sobre de llevat en pols • 200 g de carbassa ratllada
- 1 carbassó ratllat • Ratlladura d'1 llimona • 250 ml de llet • 80 g de sucre de canya • 2 ous • Mantega
- 200 g de sucre de llustre
- 2 cullerades de suc de llimona

ELABORACIÓ

1. Barregeu la farina amb les espècies i el llevat. Afegiu-hi la carbassa, el carbassó i la ratlladura de llimona.

2. Bateu la llet amb el sucre i els ous. Incorporeu-ho lentament als ingredients secs i remeneu-ho bé.

3. Preescalfeu el forn a 180 °C. Greixeu un motlle rectangular amb mantega i aboqueu-hi la massa del pa de pessic. Coeu-lo durant 40 minuts o fins

que, quan el punxeu amb un escuradents, aquest surti sec. Retireu-lo del forn, deixeu-lo refredar i traieu-lo del motlle amb cura.

4. Poseu el sucre de llustre en un bol, afegiu-hi el suc de llimona i remeneu-ho fins que n'obtingueu una crema. Aboqueu-hi a sobre el pa de pessic i deixeu que s'endureixi a l'aire lliure almenys 1 hora. Serviu-lo amb ratlladura de llimona (opcional).





DESCOBREIX-NE ELS BENEFICIS

Atractives per dins i per fora, les hortalisses aporten vitamines (C, àcid fòlic, A i K) i minerals (calci, ferro, magnesi i potassi), ofereixen energia d'absorció ràpida i tenen un baix contingut en greixos i proteïnes. Molt saludables, són riques en aigua i fibra, i tenen propietats diürètiques i depuratives.



GARANTIA DE QUALITAT

Volem oferir-te el millor i més bo de la nostra terra. Per això a Bonpreu i Esclat tenim productes de l'hort amb els segells de qualitat km 0 (proximitat), producció ecològica (certificada pel Consell Català de la Producció Agrària Ecològica) i DOP-IGP (segells de qualitat europeus). Busca'ls a les nostres botigues.

www.bonpreuesclat.cat

atencioalclient@bonpreu.cat



☎ 900 500 005

Segueix-nos a:

