

CASTANYADA

Receptes saludables



Panellets de l'Ada Parellada

criar.cat

INGREDIENTS

500g d'ametlla en pols
250g de dàtils
1 moniato mitjà
1 poma
1 plàtan madur
1 ou
3 rovells d'ou
Pinyons

ELABORACIÓ

- 1- Coure el moniato i la poma al forn fins que siguin ben tous. Un cop cuits els deixem refredar.
- 2- Mentrestant, posem els pinyons en remull per tal que s'humitegin i no se'ns cremin posteriorment al forn.
- 3- Pelem el moniato i la poma amb l'ajuda d'una cullera i ho posem a un robot de cuina, braç túrmix o morter.
- 4- Afegim els dàtils, el plàtan madur pelat, l'ou, dos rovells i l'ametlla en pols.
- 5- Ara, ho triturem fins a tenir una massa homogènia.
- 6- 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.
- 7- Posem els panellets al forn: 10 minuts a 180°.

Panellets de la Montse Vallory i la Jordina Casademunt

etselquemenges.cat

INGREDIENT

250g de cuscús
500ml de suc de poma natural, sense sucre ni fructosa afegits
1 vas de cacau en pols natural sense sucre afegit
1 vas d'ametlla en pols
1 vas de coco ratllat
1 cullerada d'oli de coco
3-4 cullerades de melassa d'arròs o de blat
sal marina fina

ELABORACIÓ

- 1- Diluir 4 cullerades de cacau i un polsim de sal en el suc de poma. Afegir-hi l'oli de coco i portar-lo a ebullició.
- 2- Escampar el cuscús per damunt del líquid bullent. Remenar, tapar i enretirar del foc. Deixar reposar 7 minuts tapat, fins que el cuscús absorbeixi el líquid.
- 3- Destapar, incorporar-hi la melassa i l'ametlla, i remenar. Ha de quedar lleugerament humit, ni sec ni aigualit.
- 4- Abans que el cuscús es refredi, i amb les mans humides, és el moment de fer les boles.
- 5- Arrebosar amb el coco ratllat o bé el cacau en pols. Deixar refredar destapades.

BON PROFIT!

La Comissió de Menjador i Alimentació saludable us desitja una molt bona Castanyada 2024!