

# RECEPTA SALUDABLE: **BROWNIE DE MONIATO** **AMB FESTUCS**

## INGREDIENTS

- 800 g de moniato de CUIT AL BUIT
- 150 g de farina de civada (si en tenim sense gluten farem que la recepta sigui apte per celíacs)
- 80 g d'ametlla molta
- 50 g xarop d'atzavara
- 5 dàtils Medjoul sense pinyol
- 100 d'oli d'oliva
- 50 ml de beguda de civada sense gluten
- 100 g de festucs picats
- 80 g de cacau pur en pols
- 1 cullerada de cafè de llevat químic
- 1 pessic de sal

## ELABORACIÓ:

1. Pre-escalfar el forn a 200°C
2. Col·locar al recipient del processador els següents ingredients: moniatos cuits, beguda de civada, oli d'oliva, dàtils, cacau, xarop d'atzavara i sal.
3. Triturar-ho tot fins que quedi una textura de crema, sense grumolls.
4. Barrejar la crema amb la farina de civada, el llevat i l'ametlla mòlta.
5. Incorporar els festucs picats i repartir-los per tota la massa.
6. Evocar la massa en un motlle rectangular (podem utilitzar paper de forn per tal que no s'enganxi).
7. Coure al forn a 180°C, durant 40 minuts i anar-ho revisant.
8. Treure'l del forn i deixar que es refredi.
9. Desemmotllar i decorar amb trossos de festucs.
10. Abans de menjar, escalfar-lo mig minut al microones, que quedi tebi, i servir-lo acompanyat d'una bola de gelat de festuc.

*Bon profit!*



POST 1



Ha arribat la tardor, l'estació de color taronja, tot i que de taronges ja en queden ben poques. És el moment d'una altra fruita del mateix color que us ajudarà a evitar refredats. Aquesta fruita és el caqui.

A Catalunya, també és el moment del moniato què és típic de Tots Sants en trident amb els panellets i les castanyes, mentre que en altres zones de la península és un aliment més aviat nadalenc.

#nutrició #alimentaciósaludable #tardor #consellsnutricionals #menjasa #viufeliç #llobet #supermercatsdelcordecatalunya #healthylife #health #mejarsaludable #moniato #caqui

POST 2



### CAQUI & MONIATO

us volem parlar de dos dels protagonistes de novembre.

#### EL MONIATO

-És un tubercle amb moltes propietats nutricionals superiors a les de la patata i un contingut en betacarotè similar al de la pastanaga. S'ha de cuinar bé, ja que si no pot resultar indigest.

#### EL CAQUI

-És molt ric en fibra i també ho és en betacarotens, per tant, té molts antioxidants i vitamina A i C. El 80% de la seva composició és aigua. Els que són poc madurs ens poden ajudar a combatre la diarrea.



#nutrició #alimentaciósaludable #tardor #consellsnutricionals #menjasa #viufeliç #llobet #supermercatsdelcordecatalunya #healthylife #health #mejarsaludable #moniato #caqui

POST 3



### LA RECEPTE: Brownie de moniato amb festucs

- La nostra nutricionista treballa per oferir-vos les millors receptes ara i sempre!

- Aquest mes ens ha preparat un brownie de moniato amb festucs, t'animes a fer-les?

Al nostre blog trobaràs la recepta sencera en format PDF perquè la puguis descarregar!



#nutrició #alimentaciósaludable #tardor #consellsnutricionals #menjasa #viufeliç #llobet #supermercatsdelcordecatalunya #healthylife #health #mejarsaludable #healthyrecipe