



granel marts

alimentació funcional i sostenible



eBook

Receptes conscients
per escoltar el teu cos en el teu dia a dia.



**Cuidar-se
no és una moda.**

És tornar a escoltar
el que el cos fa temps
que et diu.



Index

Esmorzars.

Begudes.

Iogurt amb bowl prebiòtic i muesli.

Torrada amb ous i ghee.

Dinars.

Primavera rolls.

Proteïna vegana al curry.

Snacks.

Pancakes i latte.

Batut vegetal.

Sopars.

Risotto de bolets.

Lassanya vegana.

Postres.

Pudding.

Dàtil farcit.



Esmorzars.

Esmorzar és fonamental per activar el metabolisme després del descans nocturn, proporcionant l'energia i els nutrients necessaris per al rendiment físic i cognitiu. Aquest primer àpat saludable ajuda a regular la gana, millora la concentració i fomenta millors hàbits alimentaris al llarg del dia.

Esmorzar bé és començar el dia en equilibri. La resta bé sol.
Però hem d'escoltar el nostre cos i cadascun demana quelcom diferent.

Begudes.

Si ets dels que, de bon matí, no necessites menjar res et proposem opcions de begudes que pots prendre tant fredes com calentes:

CAFÉ. Tenim els millors cafès d'especialitat per triar, amb tocs més amargs, més suaus....

TÉ. Un món de sabors i olors per fer d'aquest moment el teu moment ideal.

INFUSIONS. Ja preparades o infusions personalitzades amb ingredients pensats per al que demana el teu cos en cada moment.

BEGUDES VEGETALS. Per prendre soles o acompanyant qualsevol café o té.



Tip.

Afegeix aliments funcionals i reforça't d'una manera conscient.

No és màgia.
És nutrició que funciona.

Mix 7 bolets.

Una culleradeta amb la teva beguda de bon matí per **potenciar** la teva **immunitat**.

MCT en pols.

Una culleradeta barrejat amb algun líquid i tindràs **energia** d'una forma **ràpida** i **sense pics de glucosa**.

Col·làgen.

Una culleradeta amb la que **potenciaràs el teu cos** i la teva **pell** d'una manera natural.



1 persona



5 minuts



Hidrata les nostres fruites deshidratades i tindràs trossos de fruita fresca.

Iogurt amb bowl prebiòtic i muesli.

Un esmorzar dolç i fàcil de fer. Pots fer-la amb iogurt natural o quefir. Altament nutritiva, dissenyada per maximitzar la teva salut intestinal (probiòtics del quefir/iogurt + prebiòtics de la fruita i fruits secs).

Ingredients.

150-200g de quefir de llet natural o iogurt de cabra/ovella.

1 cullerada de bowl prebiòtic de pitahaya, mango i plàtan o maqui i cranberry.

Fruita: plàtan, nabius, gerds,...

2-3 cullerades de muesli o granola casolana.

Toppings: coco en lamines, fruits secs (anacars, avellanes, nous,...), llavors de xia o lli.

Opcional: mel crua o canyella per endolcir.

Preparació.

1. Aboca el quefir o iogurt en un bol. Si el quefir és molt dens, el pots batre una mica abans. Afegeix la cullerada de bowl prebiòtic amb el sabor que més et vingui de gust i remena fins a obtenir una barreja homogènia.
2. Afegeix el muesli i la fruita (sensera o tallada) per sobre o fent capes.
3. Serveix amb els toppings que més t'agradin com un grapat de fruit secs amb coco ratllat i una mica de canyella per sobre.

Per què és bo per a la microbiota?

Quefir/Iogurt: Aporta els bacteris vius (probiòtics).

Muesli/Fruita: La fibra de l'avena, les llavors i la fruita alimenta aquests bacteris (prebiòtics).



1 persona



5 minuts



Esmorzars.

Afegeix una culleradeta de crema de fruits secs per tenir més proteïna i greixos bons.

Torrada amb ous i ghee.

L'opció salada d'esmorzar senzill i molt versàtil. Pots fer-la amb ghee si vols un greix bo que potencii la teva microbiota o bé amb oli de sèsam o lli si el que necessites és un efecte antiinflamatori. Una recepta que combina la riquesa ingredients amb un contrast dolç-salat tot creant un esmorzar nutritiu i equilibrat amb un toc d'Orient Mitjà.

Ingredients.

1-2 llesques de pa de qualitat.

1-2 ous.

1 cullerada de ghee o oli de sèsam/lli.

1 cullerada de tahini (dona-li calci i Omegues al teu cos).

1 culleradeta de mel natural (vine a la botiga i t'assessorarem la que més s'adapti a tu).

Sal i pebre al gust.

Opcional: llavors de sèsam negre, un pessic de canyella, una culleradeta de crema de fruits secs, pernil salat en llesca o en dauets.

Consell culinari.

El ghee té un punt de fum més alt que la mantega normal, la qual cosa el fa perfecte per fregir els ous si vols un sabor més torrat i avellanat.

Preparació.

1. Torra les llesques de pa fins que estiguin cruixents. Un cop calentes, unta-les generosament amb el ghee perquè es fongui bé.
2. En una paella posa una mica de ghee o oli, cuina els ous al teu gust. Els ous a la planxa amb el rovell líquid són ideals per a aquesta combinació.
3. Sobre el pa amb ghee, estén una capa fina de tahini (un aliment que aporta calci i omegues al teu cos).
4. Tira un rajolí de mel sobre el tahini. La barreja de la amargor del sèsam amb la mel crea un contrast deliciós.
5. Col·loca els ous a sobre i afegeix-hi sal i pebre al teu gust. Si vols posa-hi també llavors de sèsam o avellanes torrades per donar-hi textura.





2 persones



35-45 minuts



Prepara el farcit amb antelació i deixa'l a la nevera. T'ajudarà a muntar el rotllet més fàcilment i aprofitaràs els beneficis de l'almidó resistent que actua com a fibra prebiòtica.

Primavera rolls.

Aquesta recepta és una opció fantàstica, nutritiva i sense gluten per dinar, ja sigui a casa com a la feina en una carmanyola. El nostre consell: 3 o 4 rolls per persona i amb una amanida fresca amb barreja de brots d'acompanyament, un plat complet i nutritiu.

Ingredients.

6-8 fulls de paper d'arròs (fes algun de més per si s'et trenca).

100-120 g d'arròs rodó.

150-200 g de sopa Juliana.

200-250 g de proteïna (pollastre, gall d'indi o proteïna texturitzada).

250-300 ml d'aigua (el doble de volum que l'arròs).

Sal, espècies i sal daurada al gust.

Opcional: brou d'ossos i aigua de mar.

Preparació.

1. Bull l'arròs juntament amb la sopa juliana uns 20 minuts perquè el conjunt agafi la textura adequada i les verdures quedin tendres. Utilitza brou d'ossos (col·lagen) per a un extra de nutrients i potenciar la farça o fes servir d'aigua de mar per fer-la més remineralitzant.
2. Salta la proteïna escollida a la paella amb un polsim de sal daurada (cúrcuma i pebre) o les teves espècies preferides. Barreja-ho amb l'arròs i les verdures un cop cuits.
3. Hidrata uns segons cada full de paper d'arròs en aigua tèbia fins que sigui mal·leable. Posa una cullerada de la barreja al centre, plega els costats i enrotlla prement bé.
4. Escalfa una mica de ghee en una paella i daura els rotllets "volta i volta" fins que estiguin ben segellats i cruixents (2-3 minuts per banda).
5. Serveix-ho amb una amanida fresca de brots amb còctel de fruits secs per amanida per obtenir nutrients reals. Si vols potenciar el sabor asiàtic amaneix els rotllets amb una mica de Cocoaminos o vinagre d'arròs i destacaràs encara més els sabors del teu plat.



Cocktail de fruits secs per amanides.

Un aliment nutritiu per tenir sempre a mà.



2 persones



30 minuts



Dinars.

Posa un pessic de sèsam negre per sobre per donar un toc "crunchy" al plat i tenir un aliment ric en calci d'una manera senzilla.



Proteïna vegana al curry.

Aquesta recepta de curry és una opció equilibrada que combina proteïna vegetal de qualitat amb hidrats de carboni complexos i greixos saludables de la llet de coco. Una alternativa deliciosa, nutritiva i reconfortant, rica en proteïna vegetal, amb espècies digestives i perfecte per incorporar més opcions plant-based al teu dia a dia sense renunciar al gust.

Ingredients.

60g de proteïna texturitzada eco de fava i pèsol.

1 tassa de cuscús (d'espelta integral o de blat sarraí), quinoa, blat sarraí o arròs.

110g de mix de curry eco en pols.

400ml d'aigua.

Sal, espècies i sal daurada al gust.

Opcional: sèsam negre.

Preparació.

1. Prepara el cuscús, la quinoa o l'arròs i reserva-ho.
2. Posa la proteïna en una cassola junt amb el mix de curry i cobreix-la amb l'aigua.
3. A foc mig ves remenant uns 15 minuts o quan ja no quedi aigua.
4. Tanca el foc i tapa la cassola. Deixa-ho reposar 2 minuts.
5. Serveix la proteïna ben calenta sobre el llit de l'acompanyament escollit.
6. Afegeix, si vols, per sobre el sèsam negre.



**El benestar
comença en allò
que poses al teu plat...**

i continua en
com et cuides cada dia.



1 persona



5 minuts



Opció sense ou: 1 cullerada de xia hidratada en 3 cullerades d'aigua durant 10 min.

Snacks.

Pancakes i latte.

Aquesta és una recepta bàsica i versàtil per fer pancakes clàssics amb els toppings que més et vinguin de gust. Una recepta adaptable a diferents tipus de farina i amb opció sense ou per als intolerants i vegans.

Ingredients pancakes.

1 ou.

75ml de llet o beguda vegetal (ametlla, civada, soja,...).

4-5 cullerades soperes (aprox. 50-60g) de farina (d'espelta blanca/integral, civada, xufa o mix sense gluten).

1 culleradeta de llevat químic.

1 polsim de sal.

Oli d'oliva o oli de coco per a la paella.

Opcional: essència de vainilla.

Toppings: canyella en pols, crema de fruits secs, mel, siropes, fruites deshidratades, xips de xocolata...

Ingredients Latte.

1 cullerada de preparat latte.

1 got d'aigua o llet.

Preparació.

1. En un bol, bat l'ou (o l'ou de xia) amb la llet i l'essència de vainilla si en feu servir.
2. Incorpora la farina, el llevat i la sal. Barreja-ho suaument amb una forquilla o varetes fins que la massa sigui homogènia, sense grumolls, però sense batre en excés (això els fa més esponjosos).
3. Si feu servir farina integral o d'avena, deixeu reposar la massa 5-10 minuts perquè quedi més ferma.
4. Escalfa una paella antiadherent a foc mig-baix amb una mica d'oli o mantega. Aboca porcions de la barreja.
5. Quan surtin bombolles a la superfície i les vores estiguin cuites (uns 2 minuts), dóna'ls la volta amb una espàtula. Cuina 1 minut més fins que estiguin daurats.
6. Munta en el plat i posa-hi els toppings d'acompanyament que més et vinguin de gust.
7. Escrull la opció que més et vingui de gust dels nostres Lattes i prepara 1 cullerada amb un got d'aigua o de llet (si el vols més cremós).



Carrot Power Latte

Energitzant

Curcuma Chai Latte

Antiinflamatori

Pumpkin Latte

Saciant i digestiu

Matxa Latte

Energia sostinguda

Ube Latte

Digestiu i saciant

Masala Chai Latte

Digestiu i antiinflamatori

Chai Latte

Energia reconfortant

Pink Latte

Antioxidant



Lattes.



1 persona



2 minuts



Snacks.

Aporta més a la teva beguda d'una manera senzilla. Afegeix el teu aliment funcional segon les teves necessitats.

Batut vegetal.

Et ve de gust quelcom que et nodreixi però no tens gana com per menjar? Els batuts són uns grans aliats com a opció per donar un xut i acabar bé la tarda.

PROTEÏNA VEGETAL ENERGY PRO. Fet a base d'arròs, pèsol i cànem. Tenim diferents sabors: neutra, amb cacau o amb vainilla.

BEGUDA VEGETAL EN POLS. Pots escollir entre civada, coco o ametlla per prendre soles o com acompanyament d'una altra beguda (com café o té).

PROTEÏNA VEGETAL DE LLEVAT NUTRICIONAL. Sabor vainilla.

Acompanya el teu batut amb fruits secs o un snack sense sucre de la botiga.

Ingredients.

30g de proteïna o beguda vegetal.

300ml d'aigua o beguda vegetal.

Preparació.

1. En un "shaker", posa la proteïna o beguda vegetal que vulguis i el líquid (aigua o beguda vegetal si el vols més cremós). Afegeix els aliments funcionals que el teu cos et demani.
2. Remena amb el shaker fins que quedi una barreja homogènia i sense grumolls.



Tip.

Posa-hi aliments funcionals i cuida't nodrin-te en la teva tria.

No necessites més coses.
Només millors hàbits.

Baobab.

Una culleradeta amb la teva beguda si necessites ferro i vitamina C.

Açaï i/o Aronia.

Una culleradeta barrejada amb algun líquid i tindràs antioxidants d'una manera senzilla i natural.

Guarana.

Una culleradeta amb la que **activaràs el teu cos** donant-li un xut d'energia per acabar el dia.

Vita C Boot.

Una culleradeta per obtenir **vitamines** i aportar un sabor a **fruita natural** a la teva beguda.



2 persones



30-40 minuts



Posa-hi brou d'ossos per potenciar el plat amb col·làgen i molt de sabor, o amb brou proteïc per donar-hi gust i textura.

Risotto de bolets.

Al vespre sovint estem cansats. Una opció saludable i nutritiva és comptar amb ingredients que poden oferir-te un plat recomfortant d'una manera pausada.

Aquesta és una recepta excel·lent i simplificada de risotto de bolets, ideal per obtenir un resultat cremós utilitzant ingredients funcionals com el ghee i el llevat nutricional.

Ingredients.

180g de preparat de risotto.

Ceba deshidratada (al gust).

2-3 cullerades de ghee per sofregir.

1 cullerada de ghee per mantecar.

1 litre aprox. de brou de verdures o pollastre.

2 cullerades de llevat nutricional.

Sal i pebre al gust.

Opcional: vi blanc.

Preparació.

1. En una cassola, escalfa el ghee i sofregeix la ceba deshidratada fins que estigui tendra.
2. Afegeix el risotto a la cassola i remena-ho durant 1-2 minuts perquè s'impregni del ghee i quedi transparent per les vores. Opcional: afegir vi blanc i deixar evaporar.
3. Afegir el brou calent a poc a poc, un cullerot cada vegada, remenant sovint. No afegeixis més brou fins que l'arròs hagi absorbit el líquid anterior. Repeteix fins a obtenir una textura melosa (aprox. 15-20 min).
4. Quan l'arròs estigui al gust, tanca el foc. Afegir una cullerada de ghee (per mantecar) i el llevat nutricional. Tapa la cassola i deixa reposar uns 2-5 minuts.
5. Remena enèrgicament per crear una textura cremosa i serveix immediatament.



2 persones



45-60 minuts



Sopars.

Deixa refredar uns 10 minuts abans de tallar, així la lasanya agafarà consistència.

Lassanya vegana.

Aquesta és una recepta de lasanya vegana lleugera, utilitzant paper d'arròs com a substitut de les plaques de pasta tradicionals, la qual cosa és fa molt ràpida i és apta per a les dietes sense gluten. La pots tenir ja preparada i així serà arribar a casa i escalfar per gaudir de més temps lliure abans de dormir.

Ingredients.

- 8 fulls de paper d'arròs.
- 1 tassa de proteïna texturitzada.
- 2-3 cullerades de sopa juliana.
- 2 cullerades de tomàquets deshidratats.
- 1 ceba, 2 grans d'all.
- 300ml de tomàquet triturat.
- Herbes (orenga, alfàbrega,...) i espècies.
- Sal i pebre al gust.
- Oli d'oliva.
- 4-6 cullerades de llevat nutricional (per donar sabor a formatge i daurar).
- Aigua calenta o brou vegetal.

Preparació.

1. En un bol, posa la proteïna texturitzada, el tomàquet deshidratat i la sopa juliana amb aigua calenta o brou vegetal durant 10-15 minuts. Escorre bé i reserva.
2. En una paella amb oli d'oliva, prepara un sofregit al teu gust amb la ceba i l'all picats finament. Posa-hi les herbes i espècies que més t'agradin. Aprofita tot aquest sabor per fer una salsa per al farcit.
3. Afegeix la barreja de proteïna, tomàquet i sopa juliana ja hidratada i escorreguda. Salteja uns minuts.
4. Important: Deixa coure a foc lent perquè els sabors es barregin. Aquesta salsa ha de ser saborosa, però no massa seca, ja que el líquid ajudarà a acabar de coure el paper d'arròs.
5. Submergeix els fulls de paper d'arròs un per un en aigua tèbia durant uns 10-20 segons per hidratar-los. Han d'estar manejables però no massa tous (s'acabaran de coure al forn).
6. En una font apta per a forn (si és petita millor, per fer més capes), posa una mica de salsa a la base. Col·loca 1 o 2 fulls de paper d'arròs (dobra'ls si cal per cobrir). Afegeix una capa de farcit.
7. Repeteix-ho fins que omplis la font (paper d'arròs + farcit + una mica del líquid de la salsa) i finalitza amb una capa de paper d'arròs que cobriràs amb la resta de salsa.
8. Escampa una quantitat generosa de llevat nutricional per sobre per obtenir un acabat daurat i cruixent.
9. Enforna a 180°C durant uns 15-20 minuts. Com que els ingredients ja estan cuits, només necessitem que el paper d'arròs es consolidi i el llevat es dauri.



**Cada
ingredient
té una funció.**

Cada cos,
una necessitat.





2-3 racions



20 minuts
+4h nevera



Postres.

Per a una textura més fina, podeu triturar la barreja amb una batedora abans de refrigerar-la.

Pudding.

Una recepta de pudding senzilla, saludable i deliciosa per tenir a la nevera sempre.

Per unes postres o un snack dolç.

Ingredients.

400ml de llet de coco (4-5 cullerades de llet de coco en pols dissoltes en aigua calenta).

4-5 cullerades (aprox. 60g) llavors de xia.

1-2 cullerades cacau pur en pols.

Opcional: 1-2 cullerades d'algun endolçidor com: xarop d'atzavara, mel, eritritol o dàtils triturats.
1 culleradeta d'extrat de vainilla (per donar gust).

Toppings: Fruita deshidratada (les podeu hidratar prèviament amb aigua calenta 10 min), nibs de cacau o gotes de xocolata negra, fruita fresca, fruits secs, coco (ratllat o en làmines).

Preparació.

1. En un bol o pot de vidre, barreja la llet de coco amb el cacau en pols i l'endolçidor fins que no quedin grumolls.
2. Incorpora les llavors de xia i remena enèrgicament durant un minut per evitar que es formin blocs de llavors.
3. Deixa reposar la barreja 10 minuts i torna a remenar.
4. Tapa el recipient i posa'l a la nevera durant un mínim de 4 hores, o idealment tota la nit, fins que agafi una textura espessa i cremosa.
5. Abans de servir, remena el pudding una última vegada i afegeix els toppings per sobre: Fruita deshidratada: baies de goji o panses (les pot hidratar prèviament 10 min. amb aigua calenta), Nibs de cacau o gotes de xocolata negra, nabius, gerds o trossos de plàtan, fruits secs... Decora amb una mica de coco ratllat o làmines de coco.





1 persona



5 minuts



Postres.

Tria els dàtils grans, preferiblement de la varietat Medjoul, ja que són més tendres i fàcils de farcir.

Dàtil farcit.

Petit aperitiu per endolcir qualsevol moment, ja sigui com a postres o per al llarg del dia. Per a una persona una ració equilibrada (com a postres o per berenar) és de 3 unitats, però pots fer-ne de més i així tenir aquesta opció per un parell de dies.

Ingredients.

3 dàtils de Medjoul.

3 culleradetes de crema de fruits secs (d'ametlles, cacauet, avellana, festucs...).

3 fruits secs sencers.

1 pessic de sal d'escates.

Opcional: 15 grams de xocolata negra, canyella.

Toppings: coco ratllat..

Consell culinari.

Posa en una olla 3 dits d'aigua i un bol amb la xocolata per desfer-la al bany maria. Escalfa l'aigua a foc mig i ves remenant la xocolata fins que estigui fosa. Vigila no t'entri aigua a dins el bol de la xocolata o es tallarà perdent la seva fluïdesa.

Preparació.

1. Obre el dàtil longitudinalment pel mig i retira l'os.
2. Fes un farcit barrejant la teva crema de fruits secs preferida (ametlla, cacauet o avellana) amb un polsim de sal d'escates i una mica de canyella si t'agrada el contrast.
3. Omple el buit del dàtil amb una culleradeta de la barreja.
4. Afegeix un toc cruixent posant un fruit sec sencer a dins, en el centre de la crema (com una nou o una ametlla torrada).
5. Submergeix-lo en xocolata negra fosa previament i, abans que es solidifiqui posa-hi una mica de coco ratllat per damunt. Deixa que es refredin a la nevera.



**Menjar bé
és un acte
d'amor propi.**

Fer-ho conscientment,
es transformar-te.





granel marts

alimentació funcional i sostenible

**No es tracta
de fer-ho perfecte.**

Es tracta de començar.
Estàs a punt?

#RevolucióALaCuina