



# Consells per alleugerir els àpats de festes

## Festes saludables 2021

L'aperitiu 

El menú 

Suggeriments 

Tot i la llarga pandèmia que estem vivint, ja tornem a ser al voltant de les festes de Nadal i a les portes d'un any nou.

Aquestes festes tenen moltes connotacions de celebració en família i també de trobada amb amigats; és per aquest motiu que és molt important que segueu les recomanacions per a la prevenció dels contagis de la COVID.

Gaudir de les festes no té perquè estar vinculat a excessos ni a grans pressupostos; hi ha molts plats tradicionals que utilitzen productes locals, de temporada i que són opcions excel·lents, econòmiques i sostenibles. Recordeu donar força espai a les verdures i les fruites fresques, també aquests dies de festa i celebració.

## L'aperitiu

L'aperitiu és l'inici d'un àpat, i no un àpat en si mateix, per tant, és convenient que, si el feu, sigui una degustació lleugera, un tast en petita quantitat (tant d'aliments, com de begudes) per tal de donar pas a l'àpat principal. S'hi poden incloure preparacions lleugeres, com patés vegetals amb bastonets d'hortalisses, broquetes de fruita, pa de vidre amb romaní, rotlles d'espínacs i formatge fresc o hummus, xopets de crema de verdures, etc.



## El menú

En la composició del menú, es poden fer combinacions entre el primer i el segon plat que es complementin: primers plats suaus i lleugers amb segons més consistents, o bé a l'inrevés, i també triar aliments i preparacions que no aportin massa greix, i que incloguin sempre alguna hortalissa (en el primer plat, en els segon plat i/o com a guarnició). Per exemple, es poden combinar algunes d'aquestes opcions:

- Brou\* de Nadal amb galets
- Sopa de ceba gratinada
- Crema de carbassa amb daus de pa i pipes torrades
- Canelons de carn d'olla o d'espínacs
- Amanida d'escarola, taronja i magrana
  
- Filet de porc a la sal amb compota de poma
- Carpaccio de conill amb amanida d'escarola i taronja
- Rostit de pollastre farcit de fruites
- Dorada al forn amb llescat de patates, moniato i ceba
  
- Broqueta de fruites del temps amb fulles de menta
- Milfulles de fruites d'hivern
- Rodanxes de taronja amb rajolí de xocolata negra

\* recordeu que el brou, si es fa amb anterioritat i es deixa refredar, es pot desgreixar fàcilment retirant la capa superior de greix que s'ha solidificat. Això el converteix en un brou igual de gustós però de millor digestibilitat i menor aportació energètica. També es poden preparar brous vegetals amb gran quantitat i varietat d'hortalisses d'hivern.

# Suggeriments

- Serviu **racions petites**. Sempre hi ha la possibilitat de repetir, si cal, i així també evitem el malbaratament d'aliments.
- Prioritzeu les **postres** a base de **fruita fresca**, ja que després d'un àpat contundent, s'agraeixen unes postres refrescants i lleugeres.
- Presenteu els **dolços** en **porcions ben menudes**, per tal de poder degustar-ne diferents tipus en petites quantitats.
- Procureu que els **dolços** no estiguin presents durant tota la **sobretaula**. Són una temptació massa gran i les sobretaulas d'aquests dies s'allarguen fins tard.
- Que no falti una gerra d'**aigua** a la taula (es poden aromatitzar amb rodanxes de cítrics i amb herbes fresques), eviteu les begudes ensucrades i, sobretot, les begudes alcohòliques. Malgrat que una o dues copes de vi o cava en els àpats de dies especials no tenen perquè suposar un risc elevat per a la salut, **com menys alcohol es prengui, millor**.
- Planifiquen una bona **complementació dels diferents àpats** al llarg del dia, és a dir, si la celebració es fa a l'hora de dinar, penseu en esmorzars i sopars lleugers, i a l'inrevés.

És molt recomanable sortir a passejar una estona abans o després dels àpats i com sempre, aprofiteu per fer servir les escales enlloc dels ascensors.



Us desitgem **BONES**  
i **SALUDABLES** festes!

Salut amb Fruites i Verdures

Receptes saludables

Petits Canvis per Menjar Millor

Any Internacional de les Fruites i Verdures

