



**En marxa per una  
alimentació saludable**

Torrades senzilles per un  
esmorzar saludable





Un dels mites que envolta l'esmorzar diu que és el menjar més important del dia, però hem de pensar que tots els àpats ho són.

Sí que és veritat que moltes vegades ens trobem que hi ha gent que per costum sempre esmorza el mateix, sense parar-se a reflexionar si realment és saludable o no. Quantes persones esmorzen sempre llet amb galetes o pa amb mantega i melmelada? El que hauriem de fer tots és reflexionar si això que estem repetint cada dia és realment saludable o no.

Per poder ampliar la nostra varietat d'esmorzars, us proposem un seguit de torrades fàcils que us encantaran:

## Índex




Torrades integrals amb alvocat i raves .....4

Torrades integrals amb hummus,  
magrana i ruca.....5

Torrades integrals amb mató i plàtan .....6

# Torrades integrals amb alvocat i raves



 10 minuts

 2 persones

## Ingredients:

1 llesca de pa integral

½ alvocat

2-3 raves

Sal

Torrar la llesca de pa integral.

Desossar un alvocat. Utilitzar una cullera per agafar tota la polpa de l'alvocat i posar-la a sobre d'un plat. Amb una forquilla, aixafar l'alvocat fins que quedi una espècie de pasta untable. Afegir una mica de sal i barrejar.

Untar la torrada integral amb la pasta d'alvocat.

Netejar i tallar 2-3 raves a fines rodanxes i posar-les a sobre de la torrada.



# Torrades integrals amb hummus, magrana i ruca



 10 minuts

 2 persones

## Ingredients:

1 llesca de pa integral

50 g d'hummus

½ magrana

Ruca

Per l'hummus:

100 g de cigrons cuits (poden ser de pot)

1 cullerada de suc de llimona

1 cullerada de tahina (pasta de sèsam)

Oli d'oliva

Sal

Prepar l'hummus, triturant 100 g de cigrons cuits amb oli d'oliva, 1 cullerada de suc de llimona, 1 cullerada de tahina i sal. Si et sobra, pots guardar l'hummus en un recipient hermètic a la nevera.

Torrar una llesca de pa integral

Untar l'hummus per sobre de la torrada.

Paral·lelament, pelar una magrana tallant-la per la meitat i donant-li cops per la part exterior amb un morter perquè vagin caient els grans en un bol que posarem a sota.

Posar alguns grans de magrana sobre de la torrada i decorar amb algunes fulles de ruca.

# Torrades integrals amb mató i plàtan



 10 minuts

 2 persones

## Ingredients:

1 llesca de pa integral

40 g de mató

1 plàtan

Canyella

Torrar la llesca de pa integral.

Untar la torrada amb mató.

Pelar un plàtan i tallar-lo a rodanxes fines.

Posar les rodanxes de plàtan sobre la torrada.

Escampar una mica de canyella.

# **AECC - Catalunya Contra el Càncer**

Espai AECC actiu contra el càncer  
Travessera de les Corts, 268  
08014 - Barcelona  
T. 932 002 099

900 100 036 - [www.aecc.es](http://www.aecc.es)

   @aeccbcn