



**En marxa per una
alimentació saludable**


Receptes de llegums



Els llegums són un grup d'aliments que en els últims anys semblen haver perdut importància, i, de fet, segons l'Estudi Nacional de Nutrició i Alimentació (ENNA-1), el consum de llegums des de la dècada de 1960 ha caigut un 50%. Situació preocupant tenint en compte que es recomana consumir entre 3 i 4 racions de llegums setmanals causa de la important aportació de fibra, proteïna, vitamines i minerals.

Així que no t'ho pensis més, i atreveix-te a incorporar els llegums amb aquestes delicioses receptes que et proposem:

Índex




Crema de pèsols amb menta.....	4
Ceviche de mongetes vermelles	5
Llenties amb moniato.....	6
Potatge exprés de cigrons amb espinacs.....	7

Crema de pèsols amb menta

Primavera



 30 minuts

 4 persones

Ingredients:

400 g de pèsols
(frescos o congelats)

1 porro

1 patata mitjana

1 litre d'aigua

Sal

Pebre

Oli d'oliva verge extra

Menta

Netejar i tallar el porro i ofegar-lo en una olla amb una mica d'oli d'oliva verge extra.

Un cop el porro estigui transparent, afegir la patata pelada i trossejada a trossos petits. Deixar-ho uns 3 minuts.

Incorporar els pèsols (frescos o congelats) i cobrir amb aigua. Afegir sal i deixar que bulli 15 minuts a foc mitjà.

Un cop passat aquest temps, punxar la patata per veure si està cuita.

Triturar el contingut de l'olla fins que quedi homogeni. Si ha quedat molt espessa podeu afegir més aigua.

Si vols que la crema quedi més fina i sense grumolls, pots passar-la per un colador.

Ceviche de mongetes vermelles

Estiu

 15 minuts

 4 persones

Ingredients:

200 g de mongeta vermella
cuïta en conserva

1 ceba morada

½ pebrot vermell

El suc de 2 llimes

½ mango

Oli d'oliva verge extra

Coriandre

Sal



Rentar i escórrer les mongetes vermelles i reservar en un bol.

Tallar la ceba morada i el pebrot en juliana ben fina (a tires). Afegir al bol al costat de les mongetes.

Pelar i tallar a daus el mango i incorporar al costat de la barreja reservada.

Incorporar el suc de la llima, la sal, el coriandre ben picat i l'oli d'oliva verge extra i barrejar.

Llenties amb moniato

Tardor



 45 minuts

 4 persones

Ingredients:

400 g de llenties cuites en conserva
50 g de tomàquet triturat o tomàquet ratllat
1 ceba
250 g de moniato
1 litre de brou de verdures
Comí, curri, cúrcuma ...

Tallar a daus la ceba i sofregir amb una mica d'oli.

Afegir el moniato tallat en daus petits.

Incorporar el tomàquet triturat i deixar sofregir uns 15 minuts més.


Afegir les llenties cuites i el brou o aigua. Incorporar les espècies.

Bullir uns 20 minuts i servir .

Potatge exprés de cigrons amb espinacs

Hivern



 35 minuts

 4 persones

Ingredients:

400 g de cigrons cuits

1 ceba

2 grans d'all

1 litre d'aigua o brou de verdures

6 grapats d'espinacs baby

sal

Picar l'all i trossejar la ceba en daus molt petits.

Posar una mica d'oli d'oliva verge extra en una olla i sofregir uns 5 minuts la ceba i l'all.

Quan la ceba estigui transparent, posar els espinacs i saltar uns 4 minuts.

Afegir els cigrons prèviament rentats i escorreguts i saltar uns minuts a l'olla del sofregit i els espinacs.

Cobrir els ingredients de l'olla amb aigua o brou de verdures. Afegir una mica de sal i deixar que es cuini a foc lent uns 20 minuts.

Treure del foc i servir.

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

   @aeccbcn