MOMENTS *deliciosos*



Un estiu deliciós

Plats preparats, **llestos per a gaudir en qualsevol moment,** trucs saludables i idees per a no perdre temps en la cuina... ho temin tot per les teves **sortides a la platja o al camp**. Per **menjar a la feina** de forma saludable i ràpida. Per a preparar un **sopar d'amics** sense embrutar la cuina ni perdre temps.



Els nostres valors diferencials

Plats Saludables
Seguim les actuals recomanacions de salut: controlant els greixos (en especial els saturats) i la sal.

Utilitzem processos que intenten conservar al màxim les propietats organolèptiques dels aliments, prescindint de conservants i colorants artificials

"Clean label", vetllem perquè els nostres plats siguin amb el menor nombre possible d'additius a la seva formulació

Qualitat i proximitat
Elaborem els nostres plats amb ingredients de primera qualitat i prioritzant els de proximitat

Som casolans

- Conservem les receptes tradicionals.
- El trinxat es fa de manera artesanal.
- Les nostres truites es fan una a una a paella.
- Cuinem els callos a foc lent.
- La nostra pasta ve d'Itàlia.
- De les creps n'elaborem tant la massa com el farcit.
- Totes les nostres salses són fetes a la nostra cuina, no fem servir salses industrials.
- Estem compromesos amb la sostenibilitat:
  - Energia solar a les nostres instal·lacions
  - Envasos 100% reciclats i reciclables
  - Reciclatge selectiu a totes les instal·lacions
  - Reduïm el malbaratament alimentari.

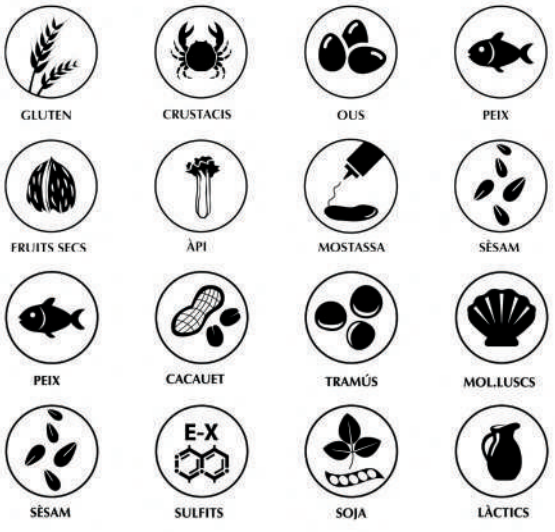
Àpats d'estiu

- Empedrat de cigrons
- Pastís de gambes
- Amanida de pasta
- Amanida alemanya
- Arròs 3 delícies
- Amanida de colors amb xerris, mozzarella i pesto
- Cuixa de pollastre rostida amb patates
- Costella de porc a la BBQ amb patates i moniato especiat
- Ales de pollastre a la BBQ amb patates i moniato especiat

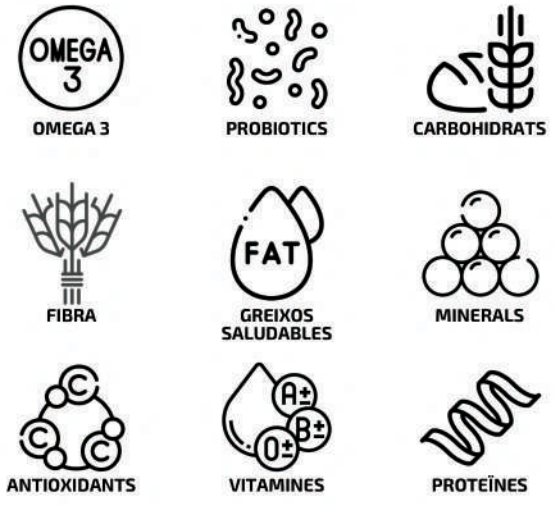
... i molt més



Al·lèrgens



Nutrients





Empedrat de cigrons



Si vols donar-li el teu toc, admet gairebé qualsevol fumat; salmó, bacallà, anxoves... o tonyina en conserva. També admet altres verdures de temporada; espàrrecs verds, carbassó ...

Al·lèrgens

E-X

Nutrients

FIBRA

PROTEÏNES

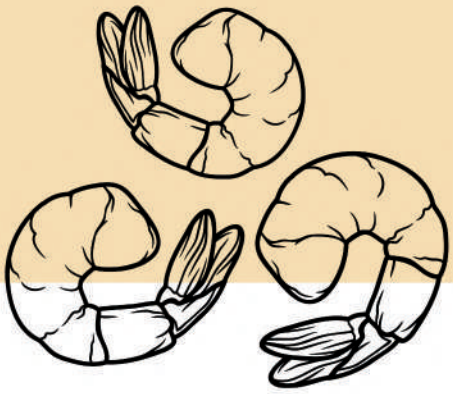
MINERALS

ANTIOXIDANTS

VITAMINES

L'empedrat de cigrons és un plat refrescant i nutritiu que combina cigrons amb altres ingredients frescos com tomàquets, pebrots i ceba.

És una opció saludable i perfecte per a l'estiu. Perquè es pot menjar fret a qualsevol moment, com a primer plat o d'acompanyament d'un peix o una carn blanca (gall dindi, pollastre...)



Pastís de gambes



Perfecte per a fer pintxos per a un aperitiu o combinar-lo amb un bon hummus i crudités i fins i tot amb amanides de llegum fredes, com ara els empedrats.

Combinació delicada, suau i refrescant. Resulta molt versàtil, ja que encaixa bé en qualsevol moment: aperitiu, menjar ràpid, sopar de caprici... i li encanta a grans i petits.

Tots els seus ingredients són frescos, el que li dóna un gust molt especial

Nutrients

OMEGA 3 · VITAMINES · MINERALS · PROTEÏNES

Al·lèrgens

E-X

MOMENTS deliciosos

Amanida alemanya amb patates i cogombret



Deliciosa com a plat únic, però si et ve de gust utilitzar-la com a guarnició d'unes botifarres o una carn a la brasa, és perfecta

Aquesta amanida és una proposta deliciosa, nutritiva i equilibrada, ideal per a una gran varietat de dietes.

Com es menja freda, pots gaudir-la a qualsevol moment; a la platja, per menjar a la feina, per un pícnic...

Al·lèrgens

E-X

Nutrients

ANTIOXIDANTS VITAMINES CARBOHIDRATS HIDRATACIÓ MINERALS

MOMENTS deliciosos



Amanida d'espirals amb xerris, mozzarella i pesto



Si vols utilitzar-la com a acompanyament, combina perfectament amb una truita a la francesa o un pit de pollastre o gall dindi a la planxa

Al·lèrgens

E-X E-X

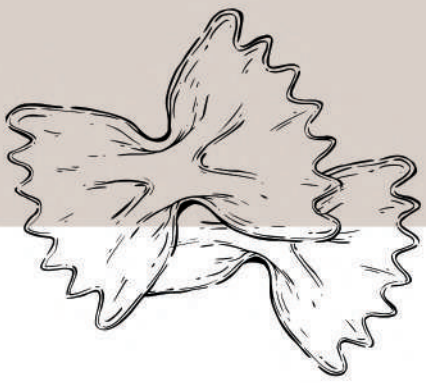
Nutrients

CARBOHIDRATS
PROTEÏNES
ANTIOXIDANTS
FIBRA
VITAMINES
MINERALS
FAT
GREIXOS SALUDABLES

Combinació equilibrada i molt sabrosa d'ingredients mediterranis. És ideal tant per a un dinar lleuger com per a un sopar estiuenc.

Aquesta amanida és molt adaptable i pot incloure's en molts menús saludables variats

MOMENTS *deliciosos*

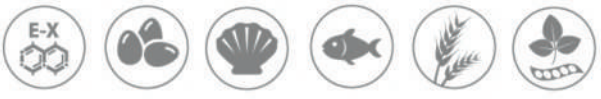


Amanida de pasta amb salsa kimchee

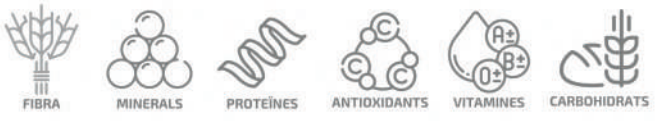


El kimchee és un aliment 100% d'origen vegetal amb una sorprenent capacitat saciant. És per aquesta raó que el seu consum està àmpliament recomanat en dietes de tota mena

Al·lèrgens



Nutrients



Ens trobem davant un plat innovador que va més enllà de la típica amanida de pasta. Complet, nutritiu i elaborat amb pasta italiana i kimchee, un fermentat d'origen coreà replet de beneficis per a la salut.

Les propietats digestives del Kimchee fan d'aquest plat una bona solució per a qualsevol moment del dia.

MOMENTS *deliciosos*



Arròs tres delícies



Amb un bon gaspatxo d'entrant, es pot convertir en un plat únic d'allò més equilibrat

Aquest popular plat de la cuina oriental, es caracteritza per ser molt complet i versàtil, ple de propietats nutricionals. Inclou arròs, truita i una varietat de vegetals com pèsols, pastanagues i blat de moro, amb l'addició de trossos de pernil dolç.

Una bona aportació energètica per a un dia de platja o muntanya

Al·lèrgens

Nutrients

CARBOHIDRATS VITAMINES PROTEÏNES

MINERALS FIBRA

MOMENTS *deliciosos*



Ales de pollastre BBQ amb patates i moniato especiat

Ideal per a un menjar o sopar divertit. Pots acompanyar-lo amb el nostre pastís de gambes, uns gotets de gaspatxo i un guacamole casolà. Et deixem la recepta més endavant.



Nutrients

ANTIOXIDANTS · GREIXOS SALUDABLES · MINERALS · PROTEÏNES · VITAMINES · CARBOHIDRATS

Al·lèrgens

Deliciós i picant, va mes enallà de les típiques aletes BBQ. Els moniatos especiats i les patates de proximitat li aporten aquest toc gourmet que farà que no puguis deixar de menjar-les.

Cuixa de pollastre rostida amb patates al forn



Per coure aquest plat s'utilitzen herbes aromàtiques i espècies que ajuden a maximitzar el sabor, mentre es manté el contingut de greix natural del pollastre

Aquest plat clàssic no només és sabrós i nutritiu, és una excel·lent opció per a un àpat complet. Si l'acompanyem amb una bona amanida vegetal, tindrem un àpat nutritiu d'allò més equilibrat.

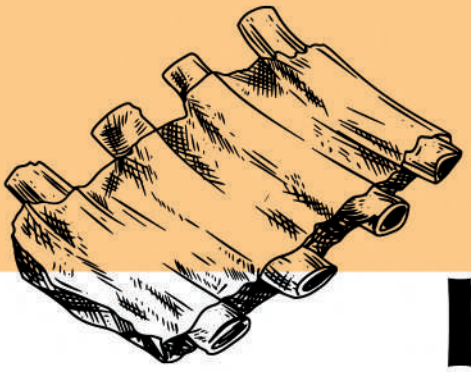
Al·lèrgens

Pot contenir traces de mostassa i api.

Nutrients

GREIXOS SALUDABLES · MINERALS · VITAMINES · PROTEÏNES · CARBOHIDRATS

MOMENTS deliciosos



Costella de porc a la BBQ amb patates i moniato



Solució perfecta per a fer de qualsevol menjar un moment deliciós amb una recepta casolana i sense necessitat de perdre temps a la cuina ni embrutar res.

Proposta gustosa i atractiva per als amants de la cuina amb un toc de barbacoa. Combina la riquesa de les costelles de porc amb la dolçor dels moniatos especiats, oferint una varietat de beneficis nutricionals

Nutrients

PROTEÏNES · VITAMINES · CARBOHIDRATS · ANTIOXIDANTS · GREIXOS SALUDABLES · MINERALS

Al·lèrgens

MOMENTS deliciosos

Fes el teu guacamole i triomfa



Ràpid, saludable i nutritiu. Sorprèn als teus amics i triomfa en qualsevol reunió amb aquesta recepta de guacamole.

Llista de la compra

- [ ] **2 Alvocats** (important que estiguin ben madurs)
- [ ] **1 Tomàquet madur**
- [ ] **1/2 Ceba** mitjana i suau
- [ ] **1 Cullerada de maionesa**
- [ ] Sal, tabasco i un raig de llimona o llima

Incorporem en un bol alt el tomàquet pelat i trossejat, la ceba, la sal, el tabasco, la llimona i la cullerada de maionesa. Ho triturem tot amb la minipimer fins que quedi ben barrejat i a continuació hi incorporem la carn dels alvocats. Tornem a triturar perquè es barregin bé tots els ingredients i provem la mescla, a veure com va de sal i de picant.

En aquest moment hem de deixar-lo una mica «fluix» de picant, ja que mentre reposa al frigo el picant puja. Corregim la sal i el tabasco barrejant bé de nou i el deixem reposar a la nevera amb l'os dels alvocats dins de la mescla perquè en oxidar no es posi marró.

Si ho volem per a sopar, és aconsellable fer-lo al migdia perquè reposi a la nevera i s'oxidi una mica.



Llista de la compra

- [ ] **2 Llimones**
- [ ] **2 Cullerades de mel**
- [ ] **5 Rametes de menta**
- [ ] **10 rodanxes de gingebre pelat**

Beneficis:

Mel:
A més de ser un edulcorant natural, la mel s'usa com a antioxidant, antiinflamatori i agent antibiòtic.

Llimona:
La llimona aporta una gran quantitat de vitamina C, potassi i quantitats menors d'altres vitamines i minerals

Gingebre:
Font d'antioxidants i compostos antiinflamatoris. Proporciona quantitats significatives de potassi, vitamines del grup B i magnesi

No oblidin supervitaminar-se i mineralitzar-se

Tant per a prendre freda com calenta, aquesta llimonada és una injecció de salut per al cos.

Preparació:
Exprem les llimones i posa el suc en una ampolla.

Posa un litre d'aigua a escalfar i quan comenci a bullir la retires del foc i li afegeixes el gingebre i la menta. Tapa per tal que infusioni com a mínim mitja hora. Si vols més sabor deixa'l més temps

Quan creguis que la infusió està llesta, cola-la i afegeix-li la mel. Deixa que refredi i barreja-ho amb el suc de llimona, si fa falta pots emplenar amb aigua freda.

Si es vol més dolç se li pot afegir una mica del edulcorant que vulguis.



MOMENTS deliciosos

Un bronzejat durador i saludable



Una pell exfoliada i ben hidratada és fonamental perquè no et cremis i que el teu bronzejat sigui durador. A més hi ha aliments que poden ajudar a protegir la pell i potenciar el bronzejat. Aquí tens alguns aliments recomanats:



Pastanagues: Riques en beta-carotè, que el cos converteix en vitamina A, i que ajuden a mantenir saludable la pell i poden potenciar el bronzejat.



Tomàquets: Contenen licopé, un altre antioxidant que pot ajudar a protegir la pell contra el mal solar.



Fruites cítriques i maduixes: Riques en vitamina C, essencial per a la producció de col·lagen que ajuda a mantenir la pell elàstica i resistent.



Peixos com el salmó i la truita: Contenen omega-3 i vitamina D, que són importants per a la salut de la pell.



Espinacs i altres vegetals de fulla verda: Rics en luteïna i zeaxantina, que poden protegir la pell dels efectes nocius del sol.



Oli d'oliva i altres olis saludables: Aporten greixos saludables que són fonamentals per a mantenir la pell hidratada.

Incloure aquests aliments en la teva dieta pot ajudar la teva pell a preparar-se i respondre millor al sol, però és essencial usar protecció solar adequada per a evitar danys per l'exposició solar. Hidrata't la pell abans i després de l'exposició al sol i no oblidis beure molta aigua.



MOMENTS *deliciosos*

Segueix-nos a Instagram

@moments_deliciosos
#momentsdeliciosos

Troba'ns als supermercats del Grup Llobet

Més de 20 botiges a Manresa i 17 a les comarques del Berguedà, Moianès, Anoia i Solsonès. Troba-les totes amb aquest QR

