



MENGEM BE

 Germanes Hospitalàries
HOSPITAL SANT RAFAEL

II CONCURS DE CUINA SALUDABLE

ANIMA'T I COMPARTEIX LA TEVA SÚPER RECEPTA!
BASES DEL CONCURS DISPONIBLES A MINERVA

Des del 3 de novembre fins al 11 de desembre

PREMI DE 100€ PER CATEGORIA
i regal assegurat només per participar!

+Sorteig entre les persones participants de dos premis extres de 100€, obsequi del mercat de la Vall d'Hebron

  

MENGEM BÉ

Com tots sabem, tenir uns hàbits saludables d'alimentació ens ajuda a estar forts i en forma per a dur a terme les nostres activitats diàries, a més de reduir la predisposició a presentar malalties, evitar el sobrepès, reduir el risc cardiovascular, evitar i/o controlar els trastorns metabòlics com la diabetis, etcètera.

Des del Programa **FEM SALUT** us proposem que participeu en el **II CONCURS DE CUINA SALUDABLE SANT RAFAEL** "La meva SÚPER-RECEPTA".

Volem que ens expliqueu les vostres receptes més saludables i divertides, amb aliments de temporada i nutritius, aquelles receptes que us queden super bé i que tothom que les prova vol repetir i us felicita!

Hi haurà tres modalitats:

Entrant, Plat principal i Postre.

Podeu presentar-vos a una modalitat, a dues o a les tres, però només un plat per categoria!

Amb la recopilació de les vostres receptes farem un receptari per tenir-les totes juntes en un format fàcil de consultar.

Només per participar rebràs un regal segur!





MENGEM BE

MENGEM BÉ



LA MEVA SÚPER RECEPTE: EL LLIBRE DEL CONCURS

CONCURS DE CUINA SALUDABLE 2021



Entrants

Rotllets de carbassó

Ingredients

- > 1 carbassó gran
- > humus (400 g de cigrons escorreguts, 1 all, 1 cullerada sopera de tahin/pasta de sèsam, suc de mitja llimona, 50 cl d'oli d'oliva verge extra, una mica de comí molt i sal)
- > 3 tomàquets secs. També pots utilitzar tomàquets secs macerats en oli d'oliva
- > Olives (verdes o negres, les que t'agradin)
- > 1 ceba tendra
- > 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra
- > sal al gust



Temps d'elaboració
15 minuts

Pressupost aproximat
molt econòmic

Grau de dificultat
baixa

Xef
M^a Jesús Febré



Elaboració:

1. Posa a hidratar els tomàquets secs en una mica d'aigua tèbia durant 10 minuts. Si utilitzes els tomàquets secs amb oli d'oliva no cal fer aquest pas.
2. Per fer l'hummus posa tots el ingredients indicats en un got i bat fins que agafi la textura que t'agradi.
3. Renta el carbassó. Talla'l longitudinalment en làmines fines. Escalfa una paella amb l'oli d'oliva a foc mig-alt. Col·loca les lamines de carbassó i daura-les dos minuts per cada costat.
4. Un cop cuinades, posa-les en un plat, unta-les amb l'humus, posa-hi els tomàquets, les olives i la ceba que hauràs tallat a trossets, i enrotlla-les sobre si mateixes.
5. Emplata els rotllets. Pots acompanyar-los d'una mica d'amanida.

Altres opcions: pots substituir el carbassó per albergínia i l'hummus per formatge d'untar. També pots afegir al farcit altres ingredients que t'agradin, com panses, pinyons o nous.



MENGEM BE

MENGEM BÉ

30 de Novembre de 2022
DIA DE LA
Mandarina
MENJAR FRUITA ÉS SALUT!



 Germanes Hospitalàries
HOSPITAL SANT RAFAEL

 Fem Salut!
Campanya de promoció de la salut
a l'Hospital Sant Rafael

 MENGEM BÉ



 Germanes Hospitalàries
HOSPITAL SANT RAFAEL

 MENGEM BE

28 juny **Dia de la nectarina**

Fem Salut!
Campanya de promoció de la salut
a l'Hospital Sant Rafael

Menjar fruita és menjar sa