



Som
el que
mengem



Germanes
Hospitalàries
HOSPITAL SAGRAT COR





Introducció

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

Així, doncs, l'any 2022, des del programa **Cuida't x Cuidar**, us vam proposar de participar en el **Concurs de Recettes Saludables de Nadal**. Vam voler que ens expliquéssiu les vostres receptes més saludables i divertides, amb aliments de temporada i nutritius, aquelles receptes que us queden superbé i que tothom que les tasta vol repetir i us felicita!

Després de l'èxit obtingut, el 2023 vam repetir l'experiència, i ara teniu a les mans la recopilació de les vostres receptes. D'aquesta manera, podeu tenir-les totes juntes en un receptari fàcil de consultar.

Ja les podeu posar en pràctica!

Coca de tomàquet amb burrata

 35 min

 10 €

 Fàcil

 Neida Fernández

4



Entrants



Ingredients

per a 4 persones

- ✓ 1 placa de pasta de full
- ✓ 1 tomàquet gros madur (tomàquet rosa, cor de bou o similar)
- ✓ 2 burrates
- ✓ 200 g de mermelada de tomàquet
- ✓ Farigola
- ✓ Sal
- ✓ Oli d'oliva



Elaboració

- 1 Escalfeu el forn per dalt i per baix a una temperatura de 200 °C.
- 2 En una safata de forn, esteneu la pasta de full, amb el paper de forn que ja porta.
- 3 Amb una espàtula o un pinzell, repartiu la mermelada de tomàquet per tota la superfície de la pasta de full.
- 4 Renteu el tomàquet i talleu-lo a rodanxes molt primes. Repartiu-les per tota la placa de pasta de full amb mermelada i tireu-hi una mica de sal per sobre.
- 5 Poseu la safata al forn, a una altura mitjana/baixa. Coeu la coca 12 min.
- 6 Retireu-la del forn.
- 7 Partiu les burrates en meitats i col·loqueu-les repartides en cada quart de la coca.
- 8 Empolseu-la amb la farigola i regueu-la amb un raig d'oli.



Ingredients

per a 4 persones

- ✓ 2 carbassons
- ✓ 1 pot de salsa de tomàquet
- ✓ 1 ceba
- ✓ Tonyina, pernil salat i pernil dolç
- ✓ Formatge ratllat tipus mozzarella
- ✓ Olives negres sense pinyol
- ✓ Orenca
- ✓ Sal
- ✓ Pebre negre
- ✓ Oli d'oliva
- ✓ Crema de vinagre de Mòdena
- ✓ Albàbrega
- ✓ Tomàquets cherry



Elaboració

- 1 Talleu els carbassons a rodanxes primes de $\frac{1}{2}$ cm, aproximadament.
- 2 Talleu la ceba ben prima .
- 3 En una safata per al forn, col·loqueu les rodanxes a sobre d'un paper de forn i salpebreu-les.
- 4 Fornegeu-les uns 10 minuts, a 180 °C.
- 5 Traieu-la safata del forn i col·loqueu una mica de salsa de tomàquet i una mica de ceba en cada rodanxa.
- 6 Ara col·loqueu-hi l'ingredient que us vingui més de gust: tonyina, pernil dolç o pernil salat.
- 7 Per sobre, tireu-hi mozzarella ratllada.
- 8 Ara col·loqueu-hi les olives negres, tallades a rodanxes, i l'orenga.
- 9 Torneu la safata al forn i gratineu-ho uns 8 minuts, vigilant que no es cremi el formatge.
- 10 Quan ho tragueu del forn, la mozzarella s'haurà fos una mica i podeu fer servir un tallador de pizzes per separar-ho i poder tenir minipizzes individuals.

Minipizzas de carbassó

 30 min

 15 €

 Fàcil

 Laia Colell



Entrants

*Carpaccio de peus de
porc amb gelatina
al vi de nous i
pinyons saltats*



60 min
(+ 12 hores de repòs a la nevera)



15 €



Mitjà



Jusèp Rifà

8



Entrants



Ingredients

per a 3 persones

- ✓ 4 peus de porc
- ✓ 50 g de pinyons
- ✓ ¼ de l de vi de nous
- ✓ ½ sobre de gelatina neutra en pols
- ✓ 1 culleradeta de mel
- ✓ 2 cullerades d'oli
- ✓ 2 cullerades de vinagre
- ✓ Herbes aromàtiques



Elaboració

- 1 Escalfeu el forn per dalt i per baix a una temperatura de 200 °C.
- 2 Bulliu els 4 peus de porc (els podeu comprar cuits). Desosseu-los i poseu a bullir els ossos 30 minuts, amb aigua que just els cobreixi, perquè desprenguin la gelatina.
- 3 En un recipient, poseu els peus de porc desossats i per sobre tireu-hi l'aigua gelatinosa que heu fet amb els ossos. Quan s'hagi refredat una mica, poseu-ho a sobre d'un paper de plàstic transparent i emboliqueu-ho ben fort, donant-li forma cilíndrica. Guardeu aquest paquet un mínim de 12 hores a la nevera.
- 4 Barregeu una culleradeta de vi de nous (també podeu fer servir qualsevol altre licor que us agradi) amb la gelatina neutra en pols.
- 5 Poseu a bullir la resta del vi i, quan arrenqui el bull, barregeu-la amb la mescla de gelatina i vi que heu fet abans.
- 6 Deixeu que es refredi i poseu-la a la nevera 12 hores.
- 7 Escalfeu una paella i daureu-hi els 50 grams de pinyons 3 minuts, sense parar de remenar, perquè no s'enganxin.
- 8 Feu una vinagreta barrejant una culleradeta de mel i les herbes que vulgueu (alfàbrega, romaní, farigola, etc.) amb l'oli i el vinagre.
- 9 Traieu el cilindre de peus de porc de la nevera, retireu-ne el paper de plàstic transparent i talleu-lo ben prim.
- 10 Col·loqueu els talls de peus de porc sobre un plat i a sobre poseu-hi daus fets amb la gelatina de vi de nous que heu fet, els pinyons saltats i la vinagreta.



Ingredients

per a **1 persona**

- ✓ 2 carbassons
- ✓ 1 albergínia
- ✓ 1 tomàquet
- ✓ 1 burrata
- ✓ Pernil salat
- ✓ Oli d'oliva
- ✓ Sèsam
- ✓ Sal
- ✓ Pebre negre



Elaboració

- 1 *Punxeu l'albergínia, pelada, i poseu-la 30 minuts al forn, a 200 °C.*
- 2 *Peleu l'albergínia, trinxeu-la i salpebreu-la.*
- 3 *Talleu el tomàquet a dauets i afegiu-los a l'albergínia, juntament amb el sèsam.*
- 4 *En un motlle, poseu unes gotes d'oli d'oliva i afegiu-hi la barreja d'albergínia, tomàquet i sèsam, pressionant bé perquè quedi ferma.*
- 5 *Col·loqueu-hi la burrata a sobre.*
- 6 *Decoreu-ho amb encenalls de pernil salat.*

Timbal d'albergínia amb burrata

 45 min

 4 €

 Fàcil

 Ana Suárez



Entrants

Assortiment d'hummus

 30 min

 10 €

 Fàcil

 Pedro Ramos

12



Entrants



Ingredients

per a 4 persones

- ✓ 1 pot de cigrons cuits
- ✓ 3 grans d'all
- ✓ 3 cullerades de tahina
- ✓ 1 llimona
- ✓ 1 pebrot vermell petit escalivat
- ✓ 1 albergínia mitjana escalivada
- ✓ 1 moniato petit rostit
- ✓ 30 cl de brou de verdures
- ✓ 3 cullerades d'oli d'oliva
- ✓ ½ culleradeta de canyella en pols
- ✓ 1 pastanaga
- ✓ 1 cogombre
- ✓ 3 branques d'api
- ✓ Sal
- ✓ Pebre vermell dolç



Elaboració

- 1 Poseu 1/3 dels cigrons en un got de batedora i afegiu-hi el pebrot escalivat, 1 gra d'all pelat, 1 cullerada de tahina, 1/3 del suc de la llimona, 10 cl de brou de verdures i 1 cullerada d'oli d'oliva.
- 2 Tritureu-ho tot fins que tingueu una massa uniforme, gràcies a l'emulsió de l'oli d'oliva. Si la textura és massa espessa, hi podeu afegir una mica més de brou, i per això és millor començar amb poc brou i afegir-n'hi si cal. Reserveu l'hummus de pebrot.
- 3 Torneu a posar en un got de batedora 1/3 dels cigrons i afegiu-hi l'albergínia escalivada, 1 gra d'all pelat, 1 cullerada de tahina, 1/3 del suc de la llimona i 1 cullerada d'oli d'oliva.
- 4 Com que l'albergínia porta molta aigua, és millor afegir el brou després de triturar-ho tot. Afegiu-hi brou fins que tingueu una textura sedosa. Reserveu l'hummus d'albergínia.
- 5 Poseu el terç restant de cigrons al got de batedora i afegiu-hi el moniato rostit, 1 gra d'all pelat, 1 cullerada de tahina, 1/3 de suc de llimona, 1 culleradeta de canyella en pols, 10 cl de brou de verdures i 1 cullerada d'oli d'oliva.
- 6 Tritureu-ho tot fins que tingueu una massa uniforme. Si la textura és massa espessa, hi podeu afegir una mica més de brou, i per això és millor començar amb poc brou i afegir-n'hi si cal. Reserveu l'hummus de moniato.
- 7 Tasteu els tres hummus i afegiu-hi sal, si cal.
- 8 Poseu els hummus en pots, decorats amb una mica de pebre vermell dolç, i acompanyeu-los amb bastonets fets amb la pastanaga, el cogombre i l'api.



Ingredients

per a 2 persones

- ✓ 200 g de gambes
- ✓ 200 g de surimi
- ✓ 1 avocat
- ✓ 1 tomàquet
- ✓ 50 g d'enciam
- ✓ 50 g de nous
- ✓ Sal
- ✓ Pebre negre



Elaboració

- 1 Netegeu bé tots els ingredients i tal·leu-los a dauets
- 2 Col·loqueu-los en un motlle rodó, per capes, per mesclar els gustos.
- 3 Desemmotlleu el tàrtar i salpebreu-lo.

Tàrtar de gambes

15 min

5 €

Fàcil

José M^a Sánchez



Entrants

Timbal de pop, patata i nous

 40 min

 16 €

 Fàcil

 Jordi González

16



Entrants



Ingredients

per a 4 persones

- ✓ 5 patates
- ✓ 10 nous tallades
- ✓ Julivert fresc
- ✓ 1 ceba
- ✓ 1 cullerada de margarina
- ✓ 1 cullerada de llet
- ✓ Pebre vermell dolç
- ✓ Sal
- ✓ Pebre negre
- ✓ All en pols
- ✓ Oli d'oliva verge extra
- ✓ 1 pota de pop cuit



Elaboració

- 1 *Coeu les patates, senceres i sense pelar, 30 minuts, amb sal i un bon raig d'oli d'oliva.*
- 2 *Comproveu que les patates estiguin cuites punxant-les amb un ganivet, que hi ha d'entrar sense resistència.*
- 3 *Talleu la ceba, el julivert i les nous a trossets.*
- 4 *Peleu les patates i col·loqueu-les en un recipient amb la ceba, el julivert, les nous, la margarina, la llet, un polsim de pebre vermell dolç, un polsim d'all en pols, sal i pebre.*
- 5 *Tritureu-ho tot i refrigereu-ho 15 minuts.*
- 6 *Talleu la pota de pop a rodanxes i poseu-la en una paella calenta, amb un raig d'oli d'oliva. Salpebreu-ho i daureu-ho un parell de minuts, a foc fort.*
- 7 *Feu servir un motlle rodó per elaborar el timbal i ompliu-lo amb la barreja de patata triturada.*
- 8 *Col·loqueu-hi el pop a sobre i desemmotlleu-ho.*
- 9 *Poseu-hi un polsim de sal, una mica de pebre vermell dolç i un raig d'oli d'oliva.*



Ingredients

per a 2 persones

- ✓ 2 remolatxes cuites
- ✓ 50 g de festucs pelats
- ✓ 75 g de formatge de cabra
- ✓ 40 g d'oli d'oliva verge extra
- ✓ 200 g de galets
- ✓ Sal



Elaboració

- 1 Tritureu les remolatxes amb els festucs i 50 g de formatge de cabra, i aneu-hi afegint l'oli d'oliva a poc a poc.
- 2 Bulliu els galets en aigua amb sal 18 minuts, i reserveu mig got d'aigua de la cocció.
- 3 Barregeu els galets amb la salsa de remolatxa i una mica de l'aigua de la cocció. Si la barreja és molt espessa, afegiu-hi una mica més d'aigua.
- 4 En un plat, col·loqueu els galets formant un arbre. Feu servir la resta del formatge de cabra i un grapat de festucs triturats per decorar-ho.

Arbre de Nadal de galets amb salsa de remolatxa



30 min



4 €



Fàcil



José Lechuga



Principals



Bacallà a la taronja

 30 min

 40 €

 Mitjà

 Carolina Merino

20



Principals



Ingredients

per a 6 persones

- ✓ 6 lloms de bacallà
- ✓ 3 taronges
- ✓ 3 cebes tendres
- ✓ 1 pot de llet de coco
- ✓ Oli
- ✓ Pebre negre
- ✓ Sal



Elaboració

- 1 Talleu la part blanca de les cebes tendres a la juliana.
- 2 En una paella amb un raig d'oli d'oliva, sofregiu la ceba a foc lent fins que quedi transparent.
- 3 Afegiu-hi la llet de coco i el suc de les tres taronges, i salpebreu-ho.
- 4 Deixeu-ho 10 minuts a foc mitjà, remenant-ho de tant en tant.
- 5 Escalfeu el forn a 180 °C.
- 6 Tritureu la salsa que heu fet i cobriu-hi els lloms de bacallà, que haureu col·locat en una safata per al forn.
- 7 Fornegeu-la 8 minuts. Emplateu el bacallà i ja el podeu servir.



Ingredients

per a 3 persones

- ✓ 4 lloms de salmó congelat
- ✓ 1 avocat
- ✓ 1 mango
- ✓ 1 llimona
- ✓ ½ pot de formatge per untar
- ✓ 200 ml de salsa de soja
- ✓ Sal



Elaboració

- 1 Quatre hores abans de muntar els canelons, poseu els quatre lloms de salmó a macerar amb la salsa de soja, tallats a dauets, i reserveu-los a la nevera.
- 2 Amb una mandolina, feu làmines ben primes d'avocat i de mango.
- 3 Esteneu paper de plàstic transparent i col·loqueu-hi les làmines d'avocat; ruixeu-les amb unes gotes de llimona, per evitar que s'oxidin.
- 4 Un cop feta la capa de làmines d'avocat, poseu-hi la meitat dels daus de salmó al mig.
- 5 Amb l'ajuda del paper de plàstic transparent, feu-ne un paquet cilíndric i guardeu-lo a la nevera.
- 6 Esteneu més paper de plàstic transparent i col·loqueu-hi les làmines de mango.
- 7 Un cop feta la capa de làmines de mango, poseu-hi l'altra meitat de daus de salmó al mig, i unteu-los amb el formatge.
- 8 Amb l'ajuda del paper de plàstic transparent, feu-ne un paquet cilíndric i reserveu-lo a la nevera.
- 9 Traieu els cilindres de la nevera i talleu-los a rodanxes. Emplateu aquests canelons tan originals i serviu-los.

Canelons d'alvocat i mango farcits de salmó i formatge



15 min
(+ 4 hores de preparació abans)



20 €



Mitjà



Jusèp Rifà



Principals



60 min



4 €



Mitjà



José M^a Sánchez

Guatlla a la xocolata

24



Principals



Ingredients

per a 2 persones

- ✓ 2 guatlles
- ✓ 1 ceba
- ✓ 1 pastanaga
- ✓ 1 pera
- ✓ 2 escarxofes
- ✓ 2 grans d'all
- ✓ 2 cullerades de midó de blat de moro (Maizena)
- ✓ 1 got de vi negre
- ✓ 50 g de xocolata
- ✓ Romani
- ✓ Sal
- ✓ Pebre negre
- ✓ Oli d'oliva



Elaboració

- 1 Peleu la ceba, la pastanaga i els grans d'all i talleu-los a dauets.
- 1 En una cassola amb un raig d'oli d'oliva, sofregiu les verdures a foc lent. Quan s'estovin, tritureu-les.
- 2 Afegiu-hi les guatlles amb el pebre negre, la sal, el romani i el got de vi negre.
- 3 Deixeu que s'evapori l'alcohol a foc mitjà i coeu les guatlles fins que estiguin toves i hi pugueu introduir fàcilment un ganivet.
- 4 Foneu la xocolata a poc a poc, perquè no es cremi.
- 5 Quan les guatlles estiguin cuites, apagueu el foc i incorporeu-hi la xocolata; remeneu-ho perquè s'integri a la salsa.
- 6 Peleu la pera i talleu-la en dues meitats; col·loqueu-les en una safata per al forn.
- 7 Col·loqueu les escarxofes en una altra safata i introduïu-la al forn calent, a 180 °C.
- 8 Deixeu les safates al forn uns 20 minuts, fins que tot estigui cuit; vigileu que no es cremi: si les peres es fan abans, traieu-les i continueu amb les escarxofes.
- 9 En un plat, col·loqueu una guatlla, una escarxofa i una meitat de pera.



Ingredients

per a 8 persones

- ✓ 1 pollastre de pagès
- ✓ 2 cebes grosses
- ✓ 150 g de prunes seques
- ✓ 150 g d'orellanes
- ✓ 9 castanyes cuites
- ✓ 1 branca de canyella
- ✓ 2 fulles de llorer
- ✓ 7 grans de pebre negre
- ✓ Pebre negre molt
- ✓ Sal
- ✓ 70 g d'oli d'oliva
- ✓ ½ got de vi per cuinar
- ✓ 1 copa de conyac
- ✓ 700 cl de suc de taronja
- ✓ 300 cl de brou de pollastre



Elaboració

- 1 Macereu les prunes i les orellanes amb el vi i el conyac.
- 2 Salpebreu el pollastre. Escalfeu una cassola amb oli i poseu-hi el pollastre, a foc fort.
- 3 Daureu-lo, per segellar la carn i que conservi els suc. Reserveu-lo.
- 4 Talleu la ceba a trossets ben petits i caramel·litzeu-los en l'oli d'haver segellat el pollastre.
- 5 Quan la ceba es comenci a daurar, afegiu-hi el llorer, els grans de pebre negre i la branca de canyella, i ofegueu-ho tot 4 minuts.
- 6 Afegiu-hi el suc de taronja i el brou de pollastre, i poseu-hi el pollastre.
- 7 Coeu-lo 45 minuts a foc mitjà, depenent del tipus de pollastre que feu servir.
- 8 Després de 45 minuts de cocció, afegiu-hi les prunes i les orellanes que s'estaven macerant.
- 9 Deixeu coure el pollastre uns 30 minuts més, o fins que estigui tendre i amb una forquilla en pugueu punxar la carn sense resistència.
- 10 Podeu acompanyar el pollastre amb arròs blanc.

Pollastre de Nadal

 150 min

 40 €

 Mitjà

 Pedro Ramos



Principals

Salmó amb salsa de tàperes, puré i verdures

 30 min

 15 €

 Mitjà

 Scarleth Lisseth Gutiérrez

28



Principals



Ingredients

per a 2 persones

- ✓ 2 lloms de salmó
- ✓ 2 patates
- ✓ 1 pastanaga
- ✓ ½ coliflor
- ✓ 50 g de pèsols
- ✓ 50 g de mongetes tendres
- ✓ ½ pebrot verd
- ✓ 1 llimona
- ✓ 50 g de tàperes
- ✓ 50 g de mantega
- ✓ 25 ml de vi blanc
- ✓ 25 g de formatge ratllat
- ✓ Oli d'oliva
- ✓ Sal
- ✓ Pebre negre



Elaboració

- 1 Salpebreu el salmó i feu-lo a la planxa fins que estigui daurat.
- 2 Peleu la pastanaga i talleu-la a dauets. Talleu les mongetes tendres i la coliflor. Barregeu les verdures amb els pèsols i coeu-ho tot al vapor durant 7 minuts.
- 3 Bulliu la patata fins que estigui tendra i hi pugueu clavar un ganivet sense resistència.
- 4 Peleu les patates i aixafeu-les amb una forquilla.
- 5 Afegiu-hi la meitat de la mantega i el formatge ratllat i barregeu-ho fins que tot s'integri.
- 6 Poseu la resta de la mantega en una paella i, quan s'hagi fos, salteu-hi les tàperes.
- 7 Poseu a la paella el suc de mitja llimona i el vi blanc, i coeu-ho tot fins que es redueixi una mica i tingueu una textura de salsa una mica espessa.
- 8 Talleu el pebrot a tires i salteu-les en una paella amb una mica d'oli d'oliva.
- 9 En un plat, col·loqueu el puré de patates de base, amb las verdures al vapor en un costat. A sobre, poseu-hi el salmó i cobriu-lo amb la salsa de tàperes.
- 10 Decoreu-ho amb les tires de pebrot verd.



Ingredients

per a **2 persones**

- ✓ 1 mango
- ✓ ½ pinya
- ✓ 2 maduixes
- ✓ 6 gerds
- ✓ 6 nabius



Elaboració

- 1 Renteu les maduixes, els gerds i els nabius.
- 2 Peleu el mango i la pinya i talleu-los a daus.
- 3 En una broqueta, aneu-hi punxant les diferents fruites de forma alterna.

Broqueta tropical amb fruites vermelles

 10 min

 3 €

 Fàcil

 José M^a Sánchez



Postres

*Copa de iogurt amb
magrana, fruita seca
i kiwi*

 10 min

 6 €

 Fàcil

 Núria Vendrell

32

Postres





Ingredients

per a 2 persones

- ✓ 2 iogurts grecs naturals
- ✓ 1 magrana
- ✓ 1 kiwi
- ✓ 100 g de fruita seca
- ✓ Encenalls de xocolata negra



Elaboració

- 1 En les copes que trieu per presentar les postres, col·loqueu a la base la barreja de fruita seca que vulgueu (reserveu-ne una mica per decorar).
- 2 Talleu el kiwi a rodanxes i reserveu-lo.
- 3 Desgraneu la magrana i passeu-la per la liquadora (reserveu-ne uns quants grans per decorar).
- 4 En un bol, barregeu els iogurts grecs ben freds amb el suc de magrana, també ben fred.
- 5 Afegiu-hi la barreja de iogurt i suc.
- 6 Decoreu les postres amb un parell de rodanxes de kiwi i una mica de fruita seca, els grans de magrana que heu reservat i encenalls de xocolata negra.



Ingredients

per a 5 persones

- ✓ 4 ous
- ✓ 130 g de sucre
- ✓ ½ l de llet
- ✓ Caramel líquid
- ✓ 1 presa de xocolata
- ✓ 1 plàtan
- ✓ 1 poma
- ✓ Gerds



Elaboració

- 1 Barregeu els 4 ous, la llet i el sucre.
- 2 En un motlle, col·loqueu caramel líquid al fons i aboqueu-hi la barreja d'ous, llet i sucre.
- 3 Poseu el motlle al bany maria durant 40 minuts.
- 4 Deixeu-lo refredar a la nevera i, quan estigui quallat, desemmotlleu-lo en un plat.
- 5 Decoreu el flam amb les fruites i la xocolata.

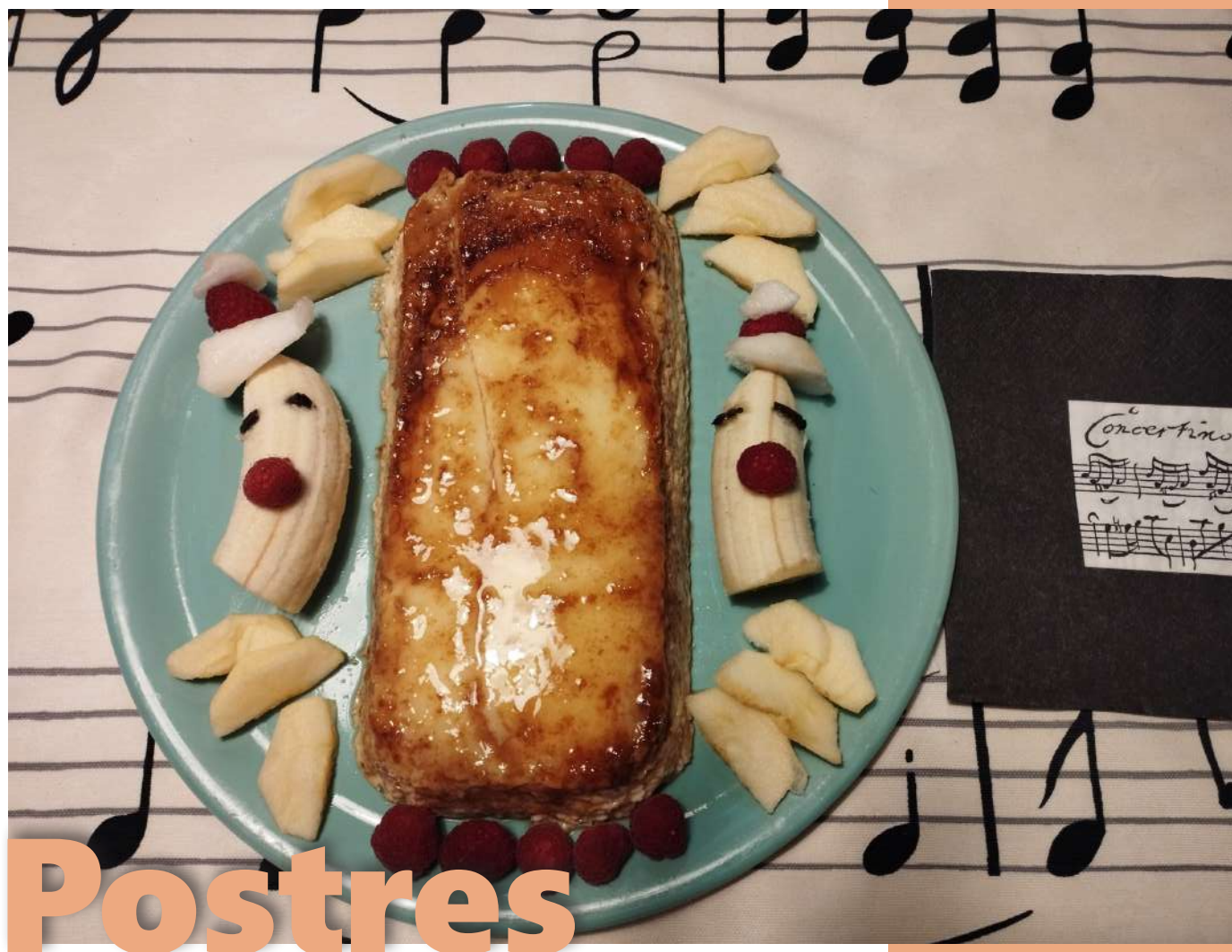
Flam de Nadal

 60 min

 4 €

 Fàcil

 Esther Romaguera



Postres

Gotet de xirimoia

 30 min

 15 €

 Fàcil

 Laia Colell

36



Postres



Ingredients

per a 6 persones

- ✓ 6 galetes tipus Digestive
- ✓ 60 g de nous pelades
- ✓ 1 o 2 magranes, depenent de la mida
- ✓ 2 o 3 xirimoies, que no estiguin molt verdes
- ✓ 350 g de iogurt natural cremós
- ✓ Fulles de menta fresca



Elaboració

- 1 Trossegeu les galetes i les nous en un morter i tritureu-les.
- 2 Poseu aquesta barreja a la base dels gotets que fareu servir per presentar les postres, i pressioneu-la amb la mà de morter perquè quedi compacta.
- 3 Desgraneu les magranes i reserveu-ho.
- 4 Talleu les xirimoies, traieu-ne els pinyols i aboqueu-ne l'interior en un bol.
- 5 Sobre la polpa de xirimoia, aboqueu tot el iogurt natural cremós i barregeu-ho tot bé amb una batedora de mà.
- 6 Als gots que heu preparat amb les galetes i les nous, col·loqueu una primera capa de la barreja de xirimoia i iogurt, després una mica de magrana desgranada, una segona capa de crema de xirimoia i iogurt, i acabeu-ho amb una darrera capa de magrana.
- 7 Decoreu cada got amb fulles de menta fresca.



Ingredients

per a 10 persones

- ✓ 200 g d'ametlles
- ✓ 20 dàtils en branca
- ✓ 1 culleradeta d'anís verd
- ✓ 5 nous pelades
- ✓ 5 avellanes torrades
- ✓ 500 g de pomes verdes
- ✓ 1 culleradeta de canyella en pols
- ✓ El suc de ½ llimona



Elaboració

- 1 Tritureu les ametlles, els dàtils, les nous, les avellanes i l'anís fins a tenir una massa uniforme.
- 2 Col·loqueu la massa en un motlle desmuntable, procurant que tingui 1 cm d'alt per tot arreu, també a les vores.
- 3 Peleu les pomes i ratlleu-les.
- 4 Afegiu a les pomes ratllades la canyella en pols i el suc de llimona.
- 5 Cobriu la massa amb la barreja de pomes i poseu-ho a la nevera per tal de servir el pastís ben fred.

Pastís de poma, ametlles i anís

 20 min

 20 €

 Fàcil

 Jordi González



Postres



Activa't



Espai
BenEstar



Fes
Salut



Som
el que
mengem



Tu
sumes



Germanes
Hospitalàries

HOSPITAL SAGRAT COR

Av. del Comte de Llobregat, 117
08760 Martorell

Tel.: 93 775 22 00
Fax: 93 775 19 94

hospital.hsagratcor@hospitalarias.es