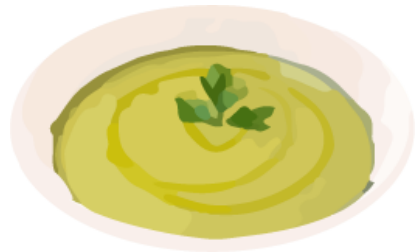


# QUÈ CUINO AVUI PER SOPAR? PROPOSTES PER LLEPAR-SE ELS DITS



## PLAT ÚNIC: SALTEJAT DE VERDURES, QUINOA I POLLASTRE

40g quinoa  
80-100g verdures  
(ceba, pastanaga, carabassó)  
10 ml oli d'oliva verge extra  
25-30g pollastre en tires



## PRIMER PLAT: CREMA DE CARABASSÓ BAIXA EN GREIX

80g Carabassó  
30g Porro  
30g Patata  
10ml Oli d'oliva verge extra  
80-100ml Aigua



## SEGON PLAT: LLUÇ AMB TIRES DE PASTANAGA Y CEBA

30-40g Lluç  
15g Pastanaga  
15g Ceba  
10ml Oli d'oliva verge extra

Com ha de ser el sopar?

Lleuger, però complet sigui en plat únic o diversos.

Preferiblement carns blanques o magres d'au o peix.

Evitar les elaboracions amb molt greix, ja que poden dificultar la digestió i la son dels més petits.

No abusar dels lactis com a postres, és preferible una fruita per a cobrir les racions recomanades. Potencial els lactis desnatats i sense sucre.

El sopar ha d'incloure proteïnes (carn, peix, ou, llegums), carbohidrats (pasta, patata, arròs, pa), verdura, fruita/iogurt.



**CESNUT**  
NUTRICIÓN  
Consultoría Nutricional