



# Receptari de temporada



## TARDOR



Albergínia



Moniato



Carabassa



Magrana



## HIVERN



Pastanaga morada



Carxofa



Col



Espinacs i bledes



Llimona i taronja



## PRIMAVERA



Carxofa



Pèsols



Faves



Pastanaga



Remolatxa



## ESTIU



Pebre



Ceba



Tomàtic



Figues

En aquests enllaços podràs trobar més informació dels productes de temporada:

- <http://37.60.237.144/~apaema94/wp-content/uploads/2019/05/NEW-aliments-temporada-IMPRENTA.pdf>

- <http://agroxerxa menorca.es/documents/documents/2809docpub.pdf>

# INDEX

Presentació.....	4
Justícia alimentària .....	5
Què és la cuina saludable i sostenible? .....	6
Les claus per dur una alimentació saludable i sostenible .....	8
Persones col·laboradores.....	10
LES RECEPTES .....	11
<b>TARDOR</b>	
- Paté d'albergínia .....	13
- Nyoquis de moniato amb pesto de ruca .....	14
- Púding dolç de carabassa .....	15
<b>HIVERN</b>	
- Frit de pastanaga morada.....	16
- Amanida d'espínacs amb fruita i fruits secs .....	17
- Llimones dolces.....	18
<b>PRIMAVERA</b>	
- Greixera de bessons de faves i carxofes .....	19
- Timbal de crus multicolor amb salsa d'ametlles .....	20
<b>ESTIU</b>	
- Arròs amb trempó i figues .....	21
- Crema freda d'alvocat, tomàtiga seca i olivada.....	22
- Coca de figa amb mel i ceba confitada.....	23
<b>DONEM UNA OPORTUNITAT ALS LLEGUMS</b> .....	25
- Salsa falsa carbonara (amb mongeta blanca).....	27
- Bunyols dolços de ciurons.....	28
- Falàfel de fava amb salsa de iogurt i menta .....	29
- Hamburguesa de llenties.....	30
- Brownie de ciurons.....	31
- Batut de ciurons.....	31

# RECEPTARI DE TEMPORADA

Aquest receptari pretén ser una guia per fomentar l'alimentació familiar saludable, sostenible i justa. Es tracta d'una recopilació d'alguns continguts i reflexions que plantejam a l'escola de famílies, així com un conjunt de receptes elaborades per persones relacionades amb l'àmbit de la cuina. Les receptes són proposades senzilles, que no impliquen gaire elaboració i estan basades en fruites i verdures de temporada i de proximitat. Perquè menjar va molt més enllà de l'acte d'ingerir aliments: com menjam diu molt de nosaltres, forma part de la nostra identitat i de la nostra manera d'entendre el món.

Durant l'escola de formació hem abordat l'alimentació en el sentit més ampli, l'hem analitzada des del punt de vista de model, amb els impactes ambientals que suposen algunes pràctiques, els impactes econòmics en l'àmbit global i local, i també des de la perspectiva de la salut, però no només la nostra sinó també de com afecta la salut del territori, de la pagesia, del planeta.

També s'han tractat les estratègies que utilitza la indústria agroalimentària per introduir l'alimentació processada i industrial a totes les llars, i les conseqüències de viure en un ambient alimentari insà.

Aquest receptari ens aporta petites pinzellades de com podem anar cap a una cuina més saludable, sostenible i justa: receptes basades en productes frescos, que es troben al seu màxim potencial perquè han estat collits al seu punt òptim, amb aliments d'aquí, tradicionals i diversos.

ESPEREM QUE US SIGUI ÚTIL!  
BON PROFIT!



Som una entitat amb més de 30 anys de recorregut, que promou, des de la cooperació, l'educació i la mobilització, un model alimentari saludable, just i sostenible, basat en els principis de la Sobirania Alimentària.

El sistema alimentari actual és generador de desigualtat, fam, malnutrició i canvi climàtic. En aquest sentit, investigam i ens mobilitzam per la generació d'alternatives polítiques i socials basades en la sobirania alimentària, la Justícia i l'equitat entre dones i homes.

## ESCOLA DE FAMÍLIES

Davant l'actual crisi socioambiental i els greus problemes de salut pública que causa la mala alimentació en tot el panorama mundial, sorgeix l'Escola de Famílies, una iniciativa socioeducativa promoguda per Justícia Alimentària. Aquesta cerca donar a conèixer els impactes socials, econòmics, ambientals i de gènere del sistema alimentari, en tota la cadena de producció, distribució, comercialització i consum d'aliments. D'aquesta manera es pretén generar consciència crítica i promoure alternatives cap a un consum alimentari saludable i sostenible, centrat en l'alimentació en l'àmbit familiar i escolar.

## QUÈ ÉS LA CUINA SALUDABLE I SOSTENIBLE?

La major part dels problemes de salut actuals són conseqüència dels canvis en el patró alimentari de la població, en els quals s'han adoptat uns hàbits nutricionals basats en menjar ràpid, aliments processats i industrials. Aquest fet es tradueix en una dieta amb alt contingut en greixos saturats, descens del consum de fruites i verdures fresques, gran presència de productes ensucrats i poques vitamines, antioxidants i minerals.

La nostra dieta no només ha de ser saludable, ha de ser sostenible, és a dir, generar un impacte ambiental baix, fomentar la biodiversitat, ser accessible i justa. Ha d'ajudar a mantenir viu l'entorn rural, tenir en compte el paper de les dones, etc. Una alimentació així es fonamenta en tres pilars: producte de temporada, de proximitat i sostenible.

## LA CUINA DE TEMPORADA

Per plantejar-nos una dieta saludable, les fruites i les verdures han de ser un pilar bàsic de la nostra alimentació, però és fonamental també incorporar el criteri de sostenibilitat i que els productes siguin de temporada. Quan triam aliments de temporada es genera un menor impacte, tenen més gust, són idònies per alimentar-nos en aquella època de l'any i tenen un preu millor. Normalment, també implica que no hauran estat emmagatzemats en càmeres frigorífiques, que s'hauran collit més recentment i que conservaran intactes tots els seus nutrients, pel fet de ser més frescos.

## LA CUINA DE PROXIMITAT

Per assegurar que la nostra dieta sigui sostenible, un altre dels aspectes a tenir en compte és que basem el nostre consum en les xarxes de distribució locals. S'ha de recordar que el 70% de les compres a l'Estat espanyol es fan a grans superfícies, i el tipus de productes que es troben allà no solen donar suport a les economies locals i sí a la gran distribució.

Perquè ens fem una idea, els aliments importats han recorregut de mitjana gairebé 4.000 quilòmetres abans d'arribar als mercats, i en molts casos són aliments que també es produeixen al nostre territori més proper. L'actual sistema alimentari és el responsable del 45% de les emissions de CO2 i contribueix a agreujar el canvi climàtic.

Per tot això, és fonamental que cerquem pagesos i pageses que ens proveeixin dels aliments que es cultiven al nostre entorn. Comprar directament a un productor o productora, als mercats agraris locals o a les botigues del barri són bones opcions.

## LA CUINA SOSTENIBLE

Davant la dieta insana de menjar ràpid i aliments processats que ens proposa la indústria, existeix un sistema alimentari alternatiu, basat en la sobirania alimentària. Aquest se sustenta en l'agroecologia i persegueix posar en marxa un sistema de producció i consum més respectuós amb els valors i els recursos naturals, respectant i aprofitant la biodiversitat.

La industrialització de l'alimentació ha suposat arraconar el model d'agricultura familiar, adaptada al territori i recursos. Una alimentació sostenible és també aquella que garanteix una vida digna per a les persones productores, amb un repartiment just de les feines i un reconeixement i remuneració igual entre homes i dones.

# LES CLAUS PER DUR UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE

Per treballar una dieta saludable, ens basarem en **“el plat per menjar saludable”** elaborat per l’Escola de Salut Pública de Harvard, una proposta molt gràfica que ens mostra la proporció dels principals grups d’aliments i el lloc que han d’ocupar dins els nostres àpats (o al llarg d’un dia) amb la intenció de crear una dieta saludable i equilibrada.

Com podem observar, al plat saludable no apareixen els productes industrials processats o les begudes ensucrades, tan presents en la dieta actual de la societat. En aquest sentit, la recomanació és la reducció al màxim d’aquests productes, els quals tenen alts continguts de sal, sucres i greixos saturats, principals responsables de moltes malalties associades a la mala alimentació.





## RECOMENACIONS

- Verdures variades, crues o cuinades, quantes més millor a cada menjada. Les patates (incloent les fregides) no estan dins aquest grup.
- Menjar molta fruita i de tots els colors. Cada dia de postres i entre hores.
- Els cereals integrals o patata cada dia, però moderant les quantitats.
- Augmentar el consum de la proteïna vegetal (llegums i fruits secs).
- Disminuir el consum de carn a, com a màxim, 3 vegades per setmana.
- Consum de peix, com a màxim, 3 o 4 vegades per setmana.
- Beure aigua durant les menjades.
- Cuinar i amanir amb oli d'oliva verge.

## LA IMPORTÀNCIA DELS LLEGUMS

Per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, els llegums poden configurar un plat únic, sense necessitat d'acompanyar-los amb arròs o patata, carn, peix o ous.

A més, destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines, minerals i antioxidants, i perquè no aporten nutrients insans, com la sal, greixos saturats o sucres.

Amb el canvi d'hàbits alimentaris els llegums són els grans oblidats de la nostra dieta. En aquest sentit, dades de l'Estudi Nacional de Nutrició i Alimentació (ENNA-1) afirmen que des dels anys 60 fins a l'actualitat el consum de llegums ha disminuït un 50%.

Consumir llegums no només ens beneficia a nosaltres, sinó també el nostre medi ambient i la nostra comunitat. Els llegums, entre d'altres avantatges, ajuden a la petita pagesia, perquè la major part de la seva producció procedeix de models d'agricultura familiar, milloren les propietats dels sòls agrícoles i són una eina de lluita contra l'obesitat infantil.



## JOAN COLL

Cuiner i propietari del restaurant "Es Ginebró", situat a Inca, Mallorca.



## MARTA TERRASSA

Fundadora del projecte "Terra Bruna.Cuina, nutrició i agricultura ecològica"



## SÍLVIA ANGLADA

Cuiner i propietària del restaurant "Es Tast de na Sílvia", situat a Ciutadella, Menorca.



## NOEMÍ GARCIA

Nutricionista embarcada en projectes per millorar el món a través de l'alimentació.



# Les recettes



# PATÉ D'ALBERGÍNIA

JOAN COLL

## INGREDIENTS

- 4 albergínies
- 3 porros (la part blanca)
- 2 patates
- 1 bastanaga
- Vi blanc
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

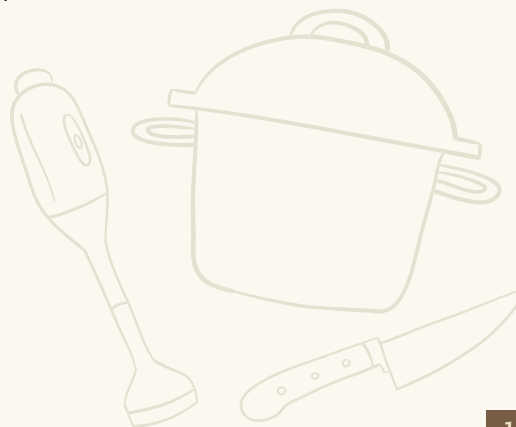
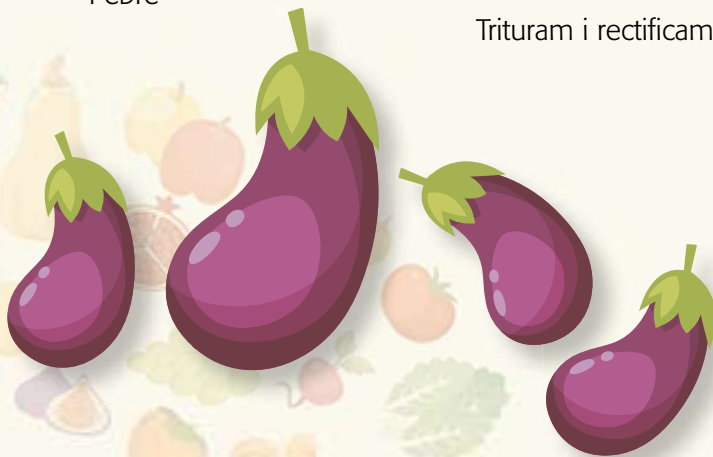
## PREPARACIÓ

Tallam les patates a quadres i les bullim amb un poc de sal.

Mentrestant, pelam les albergínies i els porros a quadradets petits.

En una paella amb un poc d'oli sofregirem l'albergínia i el porro. Quan duguin 10 minuts hi afegim el vi blanc, i 5 minuts després, les patates ben cuites i apagam el foc.

Trituram i rectificam de sal i pebre.





# NYOQUIS DE MONIATO AMB PESTO DE RUCA

MARTA TERRASSA

## INGREDIENTS

- 2 moniatos
- 1 ou
- 2 cullerades de farina de civada (o de blat de moro)
- Sal
- Pebre

### Per al pesto:

- 2 grapats de ruca
- Oli d'oliva
- Dues cullerades de pinyons
- 1 all

## PREPARACIÓ

Pelam i tallam els moniatos i els posam a coure al vapor.

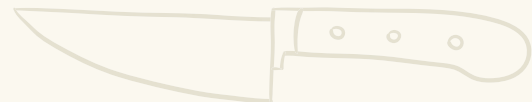
Els aixafam amb una forquilla i afegim l'ou batut i les cullerades de farina. Ho mesclam. Agafam boles de la massa i en fem xurros (ho podem posar també dins una mànega pastissera i fer els xurros). Si cal, afegim una mica més de farina de civada o de blat de moro perquè no se'ns enganxi. Tallam el xurro cada dos cm i l'aixafam lleugerament amb una forquilla.

Posam tots els nyoquis al vapor durant cinc minuts.

Per fer el pesto, agafam tots els ingredients i els trituram.

Servim en un plat els nyoquis i hi tiram per damunt la salsa.

Decoram amb una fulla de ruca.



# PÚDING DOLÇ DE CARABASSA

MARTA TERRASSA

## INGREDIENTS

- 300 g de carabassa (aprox.)
- 1 got de llet d'ametles
- 1 llimona ratllada
- 1 cullerada de canyella
- 1 cullerada de mel  
o xarop
- 1 cullerada de postres  
d'*agar-agar*

## PREPARACIÓ

Tallam la carabassa per la meitat i la posam al forn amb pell i tot durant uns 25 minuts.

Posam la llet d'ametles a bullir amb l'*agar-agar* durant vuit minuts.

Pelam la carabassa i la trituram juntament amb la llet d'ametles, el xarop, la llimona ratllada i la canyella.

Ho posam en potets i ho deixam refredar a la nevera.



# FRIT DE PASTANAGA MORADA

JOAN COLL

## INGREDIENTS

- 8 pastanagues morades
- 4 carxofes
- 100 g de pèsols
- ½ coliflor
- 2 manats de bledes
- 1 manat de fonoll tendre
- 3 patates
- Alls
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

## PREPARACIÓ

Començam tallant les pastanagues petites i les posam a bullir en una olla durant 15 minuts, amb un poc de sal i dues fulles de llor.

Seguim tallant totes les verdures de la mateixa mida.

Posam una paella al foc amb un poc d'oli i uns alls laminats. Primer sofregim les carxofes, després la coliflor i per acabar els pèsols. Quan aquestes verdures estiguin *al dente* apagam el foc i reservam. Fregim a part les patates tallades a quadres.

Afegim a la paella les pastanagues, les patates, les bledes, el sofregit i el fonoll, i remenam a foc lent durant 5 minuts. Afegim sal i pebre al gust.

**Opcions:** si t'agrada el picant, es pot afegir un bitxo.





# AMANIDA D'ESPINACS AMB FRUITA I FRUITS SECS

MARTA TERRASSA

## INGREDIENTS

- 500 g d'espínacs tendres
- 100 g d'avellanes torrades  
o pinyons
- 2 taronges  
o un grapat de maduixes
- 1 all
- 1 cullerada de mel
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

## PREPARACIÓ

Netejam els espínacs i els tallam una mica (però no gaire).

Pelam la taronja i la tallam a rodanxes (si són maduixes també les tallam).

Fem una picada amb les avellanes i afegim la mel, l'oli, el vinagre i la sal.

Mesclam tots els ingredients i ja està llest!



# LLIMONES DOLCES

SÍLVIA ANGLADA

## INGREDIENTS

Per a la crema de llimona:

- 250 g de sucre
- 1 llimona ratllada
- 180 g de suc de llimona colat
- 120 g de mantega
- 6 vermells d'ou
- 1 pessic de sal

Congret

Per a l'almívar:

Aigua i sucre o mel

Per a la merenga:

- 200 g d'aigua
- 100 g de sucre
- 2 clares d'ou

## PREPARACIÓ

Per fer la crema de llimona, s'han de batre en un bol amb "varilles" els vermells d'ou, la sal, el sucre, posar-ho al bany maria i afegir-hi el suc de llimona i la llimona ratllada. Remenam fins que s'espesseixi i hi afegim la mantega fins que s'integri. Treim del foc i ho deixam refredar.

A continuació, farem un almívar. Posam la mateixa quantitat d'aigua que de sucre de canya o mel i ho deixam coure a foc mitjà fins que faci unes bimbolletes petites. Després ho deixam refredar i amb això es pot emparar el congret.

Mentrestant, muntam a punt de neu les 2 clares d'ou i un pessic de sal, i anam tirant a fil el sucre cuit fins aconseguir una merenga lluent. Ho posam dins mànega pastissera i ho reservam en fred.



# GREIXERA DE BESSONS DE FAVES I CARXOFES

JOAN COLL

## INGREDIENTS

- 1 ceba
- 100 g de pèsols
- 6 carxofes
- 400 g de bessons de faves
- 1 pastanaga
- 2 cullerades de tomàtiga triturada conservada
- 2 alls
- Llor
- Orenga
- 2 l de brou de verdures
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

## PREPARACIÓ

Tallam la ceba a trossets petits i la pastanaga a rodanxes i ho posam a sofregir amb un poc d'oli d'oliva i els dos alls.

Quan la ceba estigui transparent, afegim la salsa de tomàtiga, el llor i l'orenga i als 5 minuts, el brou de verdures.

Quan torni a bullir posarem els bessons de les faves i les carxofes que prèviament haurem tallat.

Deixam bullir uns 10 minuts i estarà al seu punt.

**Opcions:** es pot servir amb ou bullit o pilotes.



# TIMBAL DE CRUS MULTICOLOR AMB SALSA D'AMETLES (PRIMAVERA-ESTIU)

MARTA TERRASSA

## INGREDIENTS

- 1 tros petit de col llombarda
- 1 remolatxa
- 1 pastanaga
- 1 melicotó
- 3 ravenets
- Geminats

Per a la salsa:

- 2 cullerades d'ametles picades
- 1/2 tassa d'oli d'oliva
- Cibulet
- Suc d'una llimona

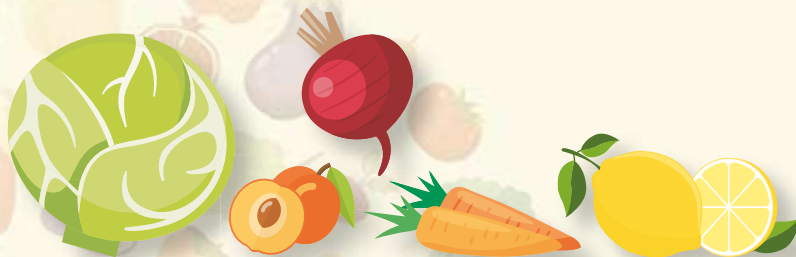
## PREPARACIÓ

Amb una mandolina o un ratllador, tallam en rodanxes molt fines totes les verdures.

Amb ajuda d'un motlle rodó de cuina posarem com a base la "palla" de col llombarda i a sobre, progressivament, la remolatxa, la pastanaga, el melicotó i el ravenet.

Farem la salsa lligant bé tots els ingredients amb ajuda d'una batedora.

Ho tirarem per sobre un cop desmotllat al moment de servir.



# ARRÒS AMB TREMPÓ I FIGUES

JOAN COLL

## INGREDIENTS

- 400 g d'arròs integral
- 1 ceba grossa
- 2 tomàtiques
- 2 pebres verds
- 6 figues
- Alfabreguera
- Oli d'oliva
- Sal
- Llor

## PREPARACIÓ

Bullim l'arròs uns 40 minuts amb dues fulles de llor i un poc de sal.

Mentrestant, tallam a quadradets la ceba, el pebre i la tomàtiga, tot junt en un bol. Ho amanirem amb un poc de sal, oli d'oliva i unes fulles d'alfabreguera tallades molt petites.

Quan l'arròs sigui cuit, el repartim en 4 bols i hi posam 2 cullerades grosses de trempó per damunt.

Tallam les figues en 4 trossos i les col·loquem devora l'arròs que facin la volta al bol.

**Opcions:** enlloc de les figues, s'hi poden posar albercocs.



# CREMA FREDA D'ALVOCAT, TOMÀTIGA SECA I OLIVADA

MARTA TERRASSA

## INGREDIENTS

- 1 avocat
  - 3 tomàtigs seques
  - 1 cullerada sopera d'olivada
  - 2 tasses d'aigua de qualitat
- Oli d'oliva  
Orenga  
Sal

## PREPARACIÓ

Trituram tots els ingredients i col·locam la crema en recipients individuals.



# COCA DE FIGA AMB MEL I CEBA CONFITADA

SILVIA ANGLADA

## INGREDIENTS

Per fer la massa:

900 g de farina blanca  
500 g de farina de xeixa  
240 g d'oli d'oliva  
240 g de seu de porc  
480 g d'aigua  
10 g de llevat  
Sal

1 ceba  
Mel de romaní  
Figues  
Brots tendres



## PREPARACIÓ

Mesclam tots els ingredients de la massa amb aigua i pastam fins tenir una massa amb consistència.

Feim bases per racions, estirant fins arribar a una gruixa no més gran de 3 mm. Coem les bases al forn uns deu minuts a 180°.

Tallam la ceba ben fina i la posam al foc amb oli d'oliva i mel de romaní. La deixarem coure i reduir fins a caramel·litzar la ceba.

Netejam els capolls de les figues, les tallam en 4 trossos i reservam.

Per fer el muntatge, damunt la base de la coca estiram la ceba confitada, col·locam les figues amb una mica de gràcia, regam suaument amb una mica de mel per damunt les figues i acabam amb uns brots tendres per donar color. Escampam una mica de sal per realçar els sabors.











Donem  
una oportunitat  
als llegums

## DONEM UNA OPORTUNITAT ALS LLEGUMS

Les recomanacions de consum de llegums són almanco 3 vegades a la setmana, tenint en compte que una ració és aproximadament un plat sencer. Podem planificar el menú setmanal i la compra, i distribuir el consum de llegums de moltes maneres: dia si i dia no, cada dos dies, 2 dinars i 2 sopars, etc. El consum habitual de llegums pot ajudar a reduir l'excessiu consum actual de proteïna animal.

La versatilitat de colors, textures i gustos els permet formar part de qualsevol tipus de receptes. Els podem preparar en guisats o potatges, en amanides, en cremes i en patés; però també en forma de salses i de postres.

# SALSA FALSA CARBONARA (AMB MONGETA BLANCA)

NOEMÍ GARCIA

## INGREDIENTS

250 g de mongeta blanca cuita  
2 cullerades soperes  
d'oli d'oliva  
Aigua o brou de verdures  
Sal  
Orenga

## PREPARACIÓ

Ho trituram tot i corregim amb més o menys aigua o brou, segons l'espessor que vulguem.

Mesclam amb pasta bullida i hi afegim l'orenga.

També s'hi pot afegir formatge curat de Menorca (bé triturat amb la salsa o bé gratinat).

# BUNYOLS DOLÇOS DE CIURONS

NOEMÍ GARCIA

## INGREDIENTS

- 200g de ciurons cuits
- 3g de llevat
- 200ml de llet
- 1 cullerada de postres  
de sucre
- 50g de farina de blat  
de les Índies (maizena)
- Llimona rallada
- Sucre
- Canyella
- Oli d'oliva
- 2 ous
- 60g de mantega de Menorca

## PREPARACIÓ

Escalfam la mantega amb la llet i el sucre fins que arribi a bullir.

Apagam el foc i hi afegim els ciurons, per triturar-ho fins a obtenir una massa homogènia.

Posam la massa a foc suau i afegim la farina lentament, sense deixar de remenar-ho.

Retiram del foc, deixam refredar un poc i hi afegim l'ou per integrar-lo bé amb la massa.

Feim bunyols petits i els arrebossam amb sucre i canyella.

# FALÀFEL DE FAVA AMB SALSA DE IOGURT I MENTA (TEMPS DE PRIMAVERA)

MARTA TERRASSA

## INGREDIENTS

- 2 tasses de fava fresca pelada
- 2 cullerades de farina de ciuró
- 1 ceba tendra
- 1 cullerada de postres de comí
- Sal
- Raig d'oli

Per a la salsa:

- 1 iogurt
- 1 grapat de menta fresca
- 1 all
- Oli
- Sal

## PREPARACIÓ

Posam tots els ingredients en una trituradora d'aliments (o picadora o batedora) i ho trituram fins que sigui una massa.

Feim boles i les passam per farina de ciuró.

Les podem fregir en oli calent durant un minut o posar al forn a temperatura alta durant 20 minuts, mitja hora.

Feim la salsa de iogurt barrejant el iogurt, la menta, l'all, l'oli i la sal. Ho trituram tot fins que ens quedi una emulsió.

Servirem els falàfels amb la salsa de iogurt per sobre.

# HAMBURGUESA DE LLENTIES

NOEMÍ GARCIA

## INGREDIENTS

400g de lleties cuites  
1 porro  
1-2 pastanagues  
1 all sec  
2 ous  
6 cullerades de pa ratllat  
1 cullerada de pebre vermell  
Pebre  
Sal  
Oli

## PREPARACIÓ

Picam finament el porro i l'all sec i ratllam les pastanagues, i ho sofregim tot en una paella.

Picam les lleties sense que arribin a ser una massa.

Afegim els ous, el pa i el pebre vermell, i també el sofregit; ho mesclam bé i ho deixam en repòs a la nevera (30min).

Donam forma a les hamburgueses. Pot ajudar fer primer una bolla i després aplanar-la amb la mà.

Les coem en una paella uns 2-3 minuts per cada banda.

## BROWNIE DE CIURONS

NOEMÍ GARCIA

### INGREDIENTS

400g de ciurons cuits  
2 cullerades de mel  
100ml de llet  
40g de cacau pur  
2 ous  
Xocolata per fondre  
15 dàtils  
8g de llevat químic

### PREPARACIÓ

Trituram tots els ingredients fins a obtenir una massa homogènia.

Ho coem al forn preescalfat a 180 °C durant 30 minuts.

El deixam refredar, el treim del motlle i hi afegim la xocolata desfeta.

## BATUT DE CIURONS

NOEMÍ GARCIA

### INGREDIENTS

200g de ciurons cuits  
400ml de llet  
4 cullerades de postres  
de sucre  
o 6-8 dàtils  
o 2-3 plàtans

### PREPARACIÓ

Ho trituram tot molt finet i ho servim fred.



Amb el suport de:



G CONSELLERIA  
O AFERS SOCIALS  
I ESPORTS  
B



**Justícia Alimentària**

[www.justicialimentaria.org](http://www.justicialimentaria.org)

**Delegació de les Illes Balears**

[illesbalears@justicialimentaria.org](mailto:illesbalears@justicialimentaria.org)