

veritas

Nutrients a dojo

nº66



veritas

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 66 • Maig 2015 • www.veritas.es



Papel hecho de
material reciclado
FSC® C022854

Torrades, el pa més cruixent

El pa torrat és un clàssic de la nostra gastronomia que és benvingut a taula a qualsevol hora. Per esmorzar, amb mantega i mermelada; per berenar, amb una mica de paté, o per sopar, amb pernil, formatge o embotit. Podeu fer torrades amb qualsevol tipus de pa: de llavors, d'espelta, de kamut, de sègol, de blat... Sempre queden perfectes i delicioses!



Sabies que, si voleu fer torrades una mica gruixudes, cruixents per fora i toves per dins, us recomanem que les feu a la torradora amb pa fresc o del dia abans.

Les torrades es poden preparar a la torradora o al forn, tot depèn del resultat que vulgueu aconseguir. Podeu triar qualsevol tipus de pa, simplement escolliu el que més us agradi: blanc, integral, de motlle, amb llavors, de blat, d'espelta, de kamut, de sègol, amb un toc de dolç de panes... Al nostre forn trobareu un munt de varietats i totes estan elaborades amb llevat mare i ingredients totalment ecològics.

- **Gruixudes.** Si voleu torrades una mica gruixudes, cruixents per fora i toves per dins, us recomanem que les feu a la torradora amb pa fresc o, en tot cas, del dia anterior.

- **Fines i molt cruixents.** En canvi, si us interessa fer torrades fines i molt cruixents us quedaran millor si les feu a la reixeta del forn amb pa del dia anterior o d'un parell de dies tallat a llesques molt primes. Les posareu al forn prèviament escalfat a 180 °C durant uns minuts fins que estiguin daurades. Un cop fredes les podeu guardar en un recipient hermètic i es conservaran en bon estat durant uns quants dies.


La parella més clàssica

Des de sempre el pa torrat ha estat associat a la mantega i la mermelada, ja que la untuositat del greix de la mantega i el dolç de la fruita ensucrada combinen fantàsticament amb el cruixent de la torrada. Certament és una combinació molt encertada, però no sempre és recomanable. És hora, doncs, de descobrir les alternatives més saludables si voleu substituir qualsevol dels dos ingredients.

- **Alternatives a la mantega.** És deliciosa, però quan hi ha excés de pes, colesterol, arteriosclerosi o hipertensió el més probable és que la recomanació sigui que limiteu o n'eviteu el consum. Però això no implica renunciar al plaer d'una torrada, només cal substituir la mantega per un producte saborós, saludable i amb unes característiques properes a la mantega.

- **Cremes de fruita seca.** Les cremes d'ametlles, d'avellanes, de cacauets, d'anacards o de gira-sol són tan bones per fer salses com per untar una llesca de pa torrat. Aporten proteïnes, vitamines i minerals i es diferencien de la mantega en la qualitat dels seus greixos, que són poliinsaturats i monoinsaturats i, per tant, afavoreixen la salut cardiovascular.

- **Substituts de la mermelada tradicional.** Les mermelades clàssiques solen estar elaborades amb la meitat de sucre i la meitat de fruita. Tothom coneix els desavantatges del sucre refinat, com la inhibició de l'absorció de minerals o l'increment sobtat dels nivells de glucosa a la sang, que fan aconsellable cercar una alternativa.

Mermelades amb xarop d'atzavara o concentrat de poma. Actualment podeu trobar mermelades sense sucre o amb menys quantitat, però també s'elaboren amb altres endolcidors més saludables, com el xarop d'atzavara o el concentrat de poma. El resultat segueix essent un producte exquisit, i el ventall de sabors és força ampli: maduixa, taronja amarga, poma, figa, cirera, llimona, préssec, albercoc, tomàquet, pebrot... 

¿LO HAS PRUBADO BATIDO?

Kiwinny Smoothie.

La nueva forma de disfrutar el kiwi.

PRODUCTO
100% ECOLÓGICO



GARANTÍA DE CALIDAD
100% MADE IN ITALY



WWW.KIWINY.COM

* Promoción válida en todos los puntos de venta. Veritas y en www.veritas.es hasta el 30 de junio de 2015.