



RECEPTES D'ESTIU SALUDABLES I SOSTENIBLES

Taller de *Batch Cooking*

Sílvia Benítez

15 DE JUNY 2023 ALS JARDINS DE L'HOSPITAL

DUES SESSIONS: DE 10.30 A 12 H i DE 16.30 A 18 H



Germanes
Hospitalàries
HOSPITAL SANT RAFAEL



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



MENGEN BÉ



COMPARTIM

Menja de manera saludable productes de proximitat
Estalvia temps i diners



Ingredients
4 persones



1 mango mitjà
2 avocats
100 gr de salmó fumat
tallat en daus
1/2 ceba tendra

Vinagreta:
1 grapat de festucs
picats
3 cullerades soperes
d'oli d'oliva
1 llima
Sal i pebre

Amanida d'avocat, mango i salmó amb vinagreta de festucs i llima

Preparació:

Pela i talla el mango en daus petits i reserva.

Talla en daus petits l'avocat i pica la ceba tendra el més fina possible.

Posa tots els ingredients en un bol: el mango, l'avocat, la ceba tendra picada i el salmó, i reserva.

Preparació de la vinagreta:

En un bol petit barreja els festucs picats amb l'oli d'oliva. Incorpora la ratlladura de la pell de la llima i després el suc. Afegeix la sal i el pebre i barreja.

Incorpora la vinagreta al bol de l'amanida i torna a barrejar bé.

Reserva a la nevera fins l'hora de servir.

Pots acompanyar-ho de torradetes o *nachos*.

Si no menges peix pots utilitzar formatge fresc de cabra o vaca.

**Grau de
dificultat**



**Temps
d'elaboració**

