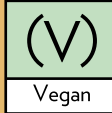


MUY SANO

# DICIEMBRE 2013



Y SABROSO

DICIEMBRE	1. ENTRANTES		2. PRINCIPALES				3. POSTRES (+3,5€)			
<b>02</b> <b>06</b>	• ENSALADA • Mézcum de hojas, calçots al vapor, salsa romesco y rábanos	• SOPA / CREMA • Crema de boniato con chips de patata violeta y aceite de castañas	• VERDURA • Tortilla casera de alcachofas con tomate concasé al pesto de albahaca	• LEGUMBRES • Garbanzos estofados con salsa verde y huevo duro	• ARROZ / CEREALES • Paella de arroz integral con verduras de temporada y alga hiziki	• PASTA SIMPLE • Spaghetini WGVZ (Whole Grain Vegan Zucca)	• PASTA RELLENA • Canelones de paté de funghi	• PASTEL • House made vegan Apfelstrudel con tofu y canela	• FRUTA • Crêpe Suzette con margarina no hidrogenada, sirope de agave y mandarinas	• YOGUR / KÉFIR • Kéfir + frutos secos // Yogur de soja (natural, melocotón y mango o arándanos)
<b>09</b> <b>13</b>	• ENSALADA • Lechuga romana, tomate, apio, zanahoria, queso roquefort y salsa olivada	• SOPA / CREMA • Crema de puerros, coliflor y manzanas al toque de jengibre	• VERDURA • Verduras escalibadas al horno con all-i-oli de soja	• LEGUMBRES • Lentejas al curry con daditos de patata	• ARROZ / CEREALES • Risotto de arroz integral con espárragos trigueros, judías verdes, puerros y tomate seco al toque de salvia	• PASTA SIMPLE • Penne WGVF (Whole Grain Vegan Funghi)	• PASTA RELLENA • Cuoers de alcachofas con crema de ceps y cebolla caramelizada	• PASTEL • Gingerbread Cake con frutos secos y glaseado de ricotta	• FRUTA • Brocheta de frutas de temporada con sopa de chocolate	• YOGUR / KÉFIR • Batido de kéfir y plátanos // Yogur de soja (natural, melocotón y mango o arándanos)
<b>16</b> <b>20</b>	• ENSALADA • Radicchio, canónigos, remolacha, manzana, tofu ahumado, semillas de hinojo y vinagreta de naranjas	• SOPA / CREMA • Crema de calabazas con cacahuets al toque de comino	• VERDURA • Cazuela de patatas, alcachofas y gírgolas al horno con salsa verde y huevo pochado	• LEGUMBRES • Hamburguesa de soja con vinagreta de mango	• ARROZ / CEREALES • Pastel de polenta con ragú de quorn y calabacines al wok	• PASTA SIMPLE • Whole grain tagliatelle con dados de berenjena y tomate, y baba ganoush suave	• PASTA RELLENA • Lasagna de espinacas, pasas, piñones y mató	• PASTEL • Panettone casero vegano de Belcaire d'Urgell con frutos secos	• FRUTA • Crujiente de boniato con helado de vainilla	• YOGUR / KÉFIR • Kéfir + frutos secos // Yogur de soja (natural, melocotón y mango o arándanos)
<b>23</b> <b>27</b>	• ENSALADA • Escarola, espinacas, pera y queso de cabra con aceite de avellanas	• SOPA / CREMA • Escudella vegetal	• VERDURA • Pudding de puerros con salsa de tomate y pimientos rojos, y crujiente de ajo tierno	• LEGUMBRES • Salteado de legumbres y setas con salsa tahín	• ARROZ / CEREALES • Risotto de setas con espinacas a la crema y queso parmesano	• PASTA SIMPLE • Pappardelle con curry rojo, tofu, espárragos y brócoli	• PASTA RELLENA • Cuoers di zucca a la crema de salvia	• PASTEL • Tronco de Navidad con mousse de turrón y cobertura de chocolate	• FRUTA • Compota de frutas (manzana, pera, uva, canela y cardamomo) con yogur de soja quemado	• YOGUR / KÉFIR • Batido de kéfir y mango // Yogur de soja (natural, melocotón y mango o arándanos)



**Columna platos del día TC / Dic'13**  
Reflexiones sobre la alimentación, la salud y el bienestar.

**¡CONOCE TODO LO QUE COMES!**

Jordi Barri Carles · Director General  
Feel Good Food Group

“Self Nutrition Data 'know what you eat' (<http://nutritiondata.self.com/>) es un interesantísimo portal con un volumen de información nutricional gratuita que parece del todo increíble.”

“Os animo a que navegúis por esta página web y empecéis a interesaros por los pormenores nutricionales de decenas de miles de ingredientes, ya sean crudos, cocinados e incluso procesados.”

“Cuanto mayor sea nuestro conocimiento acerca de aquellos ingredientes y productos que ingerimos a diario, mayor será nuestra capacidad de poder incidir en nuestro estado de salud”

**LEE LA COLUMNA COMPLETA EN NUESTRO BLOG O EN FACEBOOK.**

Deja tus comentarios y unamos fuerzas para ayudar a que la gente de este mundo se alimente mejor.

[teresacarles.com/blog](http://teresacarles.com/blog)  
[facebook.com/teresacarles1979](https://www.facebook.com/teresacarles1979)

NO BAD STUFF

FOR YOUR BODY