



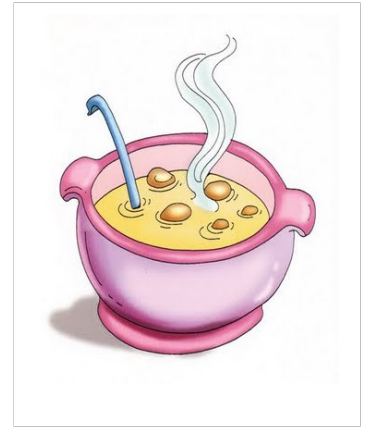
## VIRTUTS DELS PLATS DE CULLERA

Amb l'arribada de l'hivern les amanides deixen de ser un plat principal i passen a ser un acompanyament dels segons plats. El plat calentet s'imposa i sopes, purés i brous guanyen protagonisme.

### Els beneficis:

Els anomenats plats de cullera que porten com a base els llegums, tenen infinitat de beneficis: **són rics en minerals, fibra, proteïnes i vitamines**. A més, són una **font de energia** molt necessària en èpoques de creixement.

Les **sopes i les cremes de verdures** també tenen infinitat de virtuts. La principal és que **són una molt bona font d'hidratació** gràcies al alt contingut d'aigua que contenen. Per altra banda, ajuden a augmentar la **ingesta de vegetals**, **contribueixen a millorar la digestió i a combatre l'estrenyiment**.



### L'alternativa més sana:

A casa podem preparar plats de cullera molt nutritius i lleugers. Receptes ideals per combatre el fred i a l'hora cuidar-se. Però compte: tot i que els llegums i les sopes són aliments bàsics en la dieta mediterrània, **si els cuinem sempre amb aliments rics en greixos com el xoriço o la cansalada deixen de ser un plat ideal pels nens i nenes**. La millor opció és cuinar amb verdures i només introduir aliments rics en greixos de forma excepcional. D'aquesta forma, reduïrem l'aport de greixos saturats en la dieta dels infants.

### El nostre consell:

**Sabíeu que el nap i el pebrot vermell ajuden a absorbir els greixos dels guisats de llegums?** Si voleu afegir xoriço al guisat, introduïu també pebrot vermell o nap i un cop cuit el retireu. Fixeu-vos i veureu com ha absorbit bona part dels greixos.