

PANELLETS SALUDABLES

ARGUMENTS DEL PERQUE AQUEST SON MÉS SALUDABLES :

- ELS PANELLETS SON CALÒRICS, PER TANT, ÉS NECESSARI UN CONSUM ESPORÀDIC, PERÒ LA SEVA MIDA JA AJUDA A QUE L' INGESTA CALÒRICA SIGUI MODERADA.
- COM INGREDIENTS SALUDABLES LA FRUITA SECA: APORTA LA PROTEÏNA VEGETAL, GREIXOS CARDIOSALUDABLES, FONT DE VITAMINES AMB FUNCIO ANTIOXIDANT I APORTACIO DE MINERALS MOLT IMPORTANTS COM CALCI, MAGNESI, POTASSI I FÒSFOR.
- COM ELS PODEM FER MÉS SALUDABLES:
 - 1) CANVIANT SUCRE BLANC PER UN ENDOLCIDOR QUE EN MENYS QUANTITAT TINGUI LA MATEIXA DOLÇOR I AIXÍ DISMINUÏM LES CALORIES FINALS. PER AIXÒ S'USA LA MEL QUE AL TENIR MÉS FRUCTOSA ENDOLCEIX MÉS.
 - 2) BUSCANT INGREDIENTS QUE TINGUIN SUCRE, PER PODER DISMINUIR EL SUCRE BLANC, PERÒ QUE APORTIN NUTRIENTS AMB ALT VALOR, COM PODEN SER VITAMINES, MINERALS I FIBRA.
- QUINS SÓN ELS INGREDIENTS SALUDABLES QUE ENS PODEN DISMINUIR LA PRESENCIA DE SUCRE SENSE QUE EL PANELLETS PERDI LES SEVES PROPIETATS NUTRICIONALS
 - CARBASSA: MÉS PROVITAMINA A, MÉS FIBRA, DISMINUCIO APORTACIO CALÒRICA
 - CAQUI: EFECTES ANTIOXIDANTS PER LES VITAMINES, FIBRA
 - MONIATO: EFECTES ANTIOXIDANTS PER LES VITAMINES, FIBRA

RECEPTES

PANELLET AMB BASE DE CABELL ANGEL FET AMB MEL DE PINYONS

500 g farina ametlla
50 g mel
300 g cabell àngel
Clara d ou / aigua mineral

Pinyó
Ou batut
Opcional AROMES : Vainilla o taronja , o llimona , etc....

Elaboració

Barrejar la farina ametlla , mel , cabell d àngel i la clara d ou fins aconseguir una massa semi tova

Tot seguit fer boles de 25/30 gr i enganxem el pinyons prèviament remullats amb l ou batut amb l ajut de les dues mans i donem forma rodona . posar a sobre d una sabata de forn i coure a una tº alta durant uns 5 minuts aprox. fins que estiguin daurats .

PANELLET AMB BASE DE CAQUI ESTOFAT D AMETLLES

500 g farina ametlla
300 g puré de caqui estofat
120 g mel
Clara d ou / aigua

Ametlla palet
Ou batut
Opcional AROMES : Vainilla o taronja , o llimona , etc....

Elaboració

Barrejar la farina ametlla , mel , puré de caqui i la clara d ou fins aconseguir una massa semi tova

Tot seguit fer boles de 25/30 gr i enganxem l ametlla palet prèviament remullats amb l ou batut amb l ajut de les dues mans i donem forma ovalada , posar a sobre d una sabata de forn i coure a una tº alta durant uns 5 minuts aprox. fins que estiguin daurats

PANELLET AMB BASE DE MONIATO ESTOFAT (o carbassa)

500 g farina ametlla
300 g puré moniato estofat
125 g mel

Sucre llustre
Clara d ou / aigua Opcional AROMES : Vainilla o taronja , o llimona , etc.... Opcional AROMES : Vainilla o taronja , o llimona , etc....

Elaboració

Barrejar la farina ametlla , mel , la puré de moniato i la clara d ou fins aconseguir una massa semi tova

Tot seguit fer boles de 25/30 gr , amb l ajut de les dues mans i donem forma ovalada , posar a sobre d una sabata de forn , espolsar amb sucre llustre i coure a una tº alta durant uns 5 minuts aprox. fins que estiguin daurats

Receptes Complementaries

Cabell àngel de mel

Ingredients

1 carbassa de cabell d'àngel
1 pell de llimona
1 branqueta de canyella
Mel
Sucre

Elaboració

Agafarem la carbassa i la tallarem a trossos. La posarem a bullir amb aigua sola i quan la pell sigui una mica tova, l'escorrerem. Amb l'ajuda d'una cullera retirarem la pell i les llavors. Pesarem la polpa i per cada quilo de polpa hi posarem 400 gr de mel i 100 de sucre . Hi afegirem la pell de llimona i la branqueta de canyella. Això ho posarem al foc fort al principi perquè ens deixi anar aigua la carbassa i ho anirem remenant. Baixarem el foc i deixarem que vagi confitant sense que ens agafi color. Ja veurem que la carbassa es va desfilant fent el típic cabell d'àngel. Quan s'hagi begut bé l'aigua i la carbassa sigui transparent ja la tindrem llesta per fer servir. Podem congelar-lo o fer-ne conserva.

Nota: La millor temporada per fer cabell d'àngel és a la primavera, ja que les carbasses ja hauran perdut una mica d'humitat i es pelaran molt més fàcilment. La quantitat de mel o sucre que hi posarem la podem variar una mica, depenent de si ens agrada més dolç el cabell d'àngel o menys.

Caqui estofat al forn

2 kg caqui
120 g mel
200 g moscatell

Elaboració

Pelar els caquis , tallar a $\frac{1}{4}$ espolsar la mel , i posar al forn a 180° fins que estigui tous (30 minuts aprox.) 5 minuts abans de sortir del forn mullar amb el moscatell , refredar i triturar

Moniato/carbassa estofat al forn

2 kg moniato o carbassa
120 g mel
200 g ron negre

Elaboració

Tallar els moniatos o carbassa per la meitat , espolsar la mel i posar al forn a 180 ° fins que estigui tous (40 minuts aprox.) 5 minuts abans de sortir del forn mullar amb el rom, refredar i triturar