

[Projectes](#)

Projectes: Empedrat de Cigrons

Enviada per racuna el 30/Mar/2022 - 10:25

Seguint amb la piràmide alimentària, vam arribar al nivell de carn, peix, ous i substitutius, i ens vam decidir per fer una recepta amb llegums. Les llegums són una de les millors fonts d'aportació de proteïnes d'origen vegetal a la nostra dieta. Aporten fibra, vitamines, minerals i hidrats de carboni. Per tot això, recentment han estat catalogades com a «superaliment».

Doncs bé, vam triar fer un empedrat de cigrons. Vam escollir cigrons cuits, ja que els secs requereixen d'hores en remull i no sempre queden al punt. Vam obrir els pots de cigrons i els vam rentar i escórrer.

Mentre, vam tallar les hortalisses: tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell, i vam trinxar les llaunes de tonyina. Vam posar cadascun dels ingredients en un plat i ja només va fer falta organitzar-nos una mica i fer una cua d'avituallament.

Cadascú va agafar la seva carmanyola, va posar cigrons i va anar passant per davant dels diferents plats, afegint a la seva carmanyola els ingredients que més els agradaven.

El resultat va ser un plat acolorit, equilibrat i saludable. Que vagi de gust!!