

COQUES SALADES

La coca s'inventà gràcies a l'**aprofitament de la massa del pa** que no s'havia inflat. En comptes de llençar la massa, les mestresses de casa la coïen plana, ensucrant-la habitualment i servint-la com a postres. Actualment, es poden fer dolces o salades.

Poden ser una excel·lent alternativa al “menjar ràpid”, que, sovint, té una **elevada quantitat de sal, greix, sucre i proteïnes.**



COQUES SALADES



Exemples de receptes:

- Coca amb formatge cremós, salmó i cibulet
- Coca amb escalivada i anxoves

COM EQUILIBRAR AQUESTES RECEPTES PER FER UN ÀPAT COMPLET?

