

SALSES I PLATS TRADICIONALS CATALANS

La cuina catalana pertany a la **Dieta Mediterrània** i es caracteritza per emprar **producte fresc**.

Plats tradicionals són:

Esqueixada, escalivada, espinacs a la catalana, plats de mar i muntanya com mandonguilles amb sípia, etc.

Salses típiques de Catalunya:

Allioli, olivada, romesco, etc.



SALSES I PLATS TRADICIONALS CATALANS

Alguns plats tradicionals catalans tenen un **alt contingut** en calories i greix.

Per això, és important **combinar-los bé** amb la resta de plats de l'àpat, així com no prendre'n una gran quantitat.

2 plats catalans tradicionals són:

- Fricandó
- Pop amb romesco

