

# SALSAS Y PLATOS TRADICIONALES CATALANES

La cocina catalana pertenece a la **Dieta Mediterránea** y se caracteriza por usar **productos frescos**.

Platos tradicionales son:

Esqueixada, escalibada, espinacas a la catalana, platos de mar y montaña como albóndigas con sepia, etc.

Salsas típicas de Cataluña:

Alioli, olivada, romesco, etc.



# SALSAS Y PLATOS TRADICIONALES CATALANES

**Algunos** platos tradicionales catalanes tienen un **alto contenido** en calorías y grasa.

Por eso, es importante **combinarlos bien** con el resto de platos del menú, así como no tomar una gran cantidad.

**2 platos** catalanes tradicionales son:

- Fricandó
- Pulpo con romesco

