

AMANIDES COM A PLAT ÚNIC

Una amanida és principalment un plat fred amb ingredients en general crus, predominant les **hortalisses barrejades**, tallades en trossos i habitualment **condimentades**, sobretot amb **sal, oli d'oliva i vinagre**.



Un plat ha de tenir 3 nutrients fonamentals, i en les següents proporcions:

- Verdures: mig plat.
- Hidrats de carboni: un quart del plat.
- Proteïnes: un quart del plat.

AMANIDES COM A PLAT ÚNIC

Base: VERDURA, crua o cuita

Enciam	Créixens	Tomàquet
Espinacs	Ruca	Pebrot escalivat
Bledes	Escarola	Pastanaga
Canonges	Api	Bolets
Cogombre	Ceba	Espàrrecs



TAST:

- *Amanida de cuscús, espinacs i maduixes.*
- *Amanida amb cigrons i toc de menta*

HIDRATS DE CARBONI:

Pasta	Crostons
Patata	Blat de moro
Arròs	
Cuscús	
Quinoa	



PROTEÏNES: animals o vegetals

Tonyina	Pollastre	Lenties
Seitons	Pernil	Cigrons
Gules	Ou dur	Faves
Gambes	Bacó	Soja
Salmó fumat	Formatge	Mongetes

