

## 5 aperitius saludables i fàcils de preparar

07/11/2023



*Existeixen alternatives saludables als aperitius més populars per oferir en les teves pròximes reunions o festes familiars. Tria entre aquestes 5 idees i gaudeix d'un aperitiu de manera saludable!*

### 1. Xips de kale

Per començar a preparar el teu aperitiu, pots canviar les típiques patates fregides per xips de kale, una alternativa saludable, nutritiva, amb vitamines A, K i C, fibra, calci i ferro.

El vegetal kale no és més que col arrossada en anglès.

S'ha popularitzat molt en els últims anys per reemplaçar el clàssic enciam en amanides o sandvitxos, per donar-li un toc especial a les sopes i per fer els xips.

Per a la seva elaboració, n'hi ha prou amb tallar les fulles de kale, eliminant les tiges dures, ruixar-les amb oli d'oliva, sal i pebre al gust i enfornar-les a 175° fins que es vegin cruixents, però no gaire daurades.

### 2. Anxoves i musclos amb olives

Les anxoves i musclos amb olives és l'aperitiu mediterrani per excel·lència més fàcil i ràpid de preparar, això sí, per als convidats amants dels sabors intensos i salats.

El més típic a l'hora de presentar aquest aperitiu és dividir els ingredients en tasses individuals: [anxoves de L'Escala](#) [ /shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00028.xml ], uns [musclos del Delta de l'Ebre](#) [ /shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00036.xml ] i olives verdes o bé negres. Una altra opció més atractiva seria en tauletes de fusta o de pissarra, col·locant els ingredients en fila amb un trosset de llimona o julivert com a decoració. Finalment, podries muntar broquetes combinades.

### 3. Hummus amb bastonets de pastanaga

L'hummus és una recepta originària de l'Orient Mitjà. Aquesta crema a base de cigrons cuits, tahini, all, suc de llimona, sèsam torrat, pebre roig dolç, sal i pebre, és molt fàcil d'elaborar i és una de les opcions que s'han posat més de moda entre els aperitius.

Per fer-ho una mica més saludable, pots canviar els crostons, palitos o *regañas* per bastonets de pastanaga, cogombre, remolatxa, api o pebrots en tires.

Si no tens temps per a la preparació, pots comprar [hummus recepta original Eroski](#) [ <https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/19546688-hummus-receta-original-eroski-tarrina-200-g/> ], i només hauràs d'afegir-li un toc de pebre roig, un raig d'OOVE i llest.

## 4. Tzatziki amb crudités

El tzatziki és un plat molt antic, de fet, es creu que ja es preparava en l'edat mitjana. Els grecs ho utilitzen per acompanyar diversos plats tradicionals, com les broquetes de carn a la graella, anomenades souvlaki, una simple amanida de pasta o per untar amb torrades. Aquí ho podem utilitzar com un aperitiu fresc i saludable per dipejar amb crudités de verdura.

Els ingredients del tzatziki són el iogurt grec, cogombre ratllat, suc de llimona, una dent o dues d'all, OOVE, sal, pebre i menta o anet a triar. Es barregen bé tots els ingredients fins que estiguin incorporats i es refrigera abans de servir.

## 5. Tomàquet amb mozzarella

Si desitges oferir un aperitiu més fresc, pots optar per un plat de tomàquet amb mozzarella, típic snack o entrant italià conegut també com a amanida caprese.

L'elaboració és d'allò més simple; es tallen els tomàquets madurs en rodanxes i la mozzarella fresca més o menys a la mateixa grandària per alternar una rodanxa de cada amb alfàbrega o orenga.

Aquest aperitiu baix en calories aportarà vitamina B12, C, K, potassi, calci i antioxidants a la teva dieta.

Gaudeix d'aquests aperitius saludables en les teves pròximes reunions!



### PER QUÈ L'ANXOVA DE L'ESCALA ÉS UN PRODUCTE ÚNIC? HISTÒRIA I QUALITATS [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00028.xml> ]

Descobrim una mica més la identitat d'aquest poble!