

Receptes barates i saludables: menjar per menys d'1 euro

26/01/2023

És possible menjar barat i saludable. Tan sols hem de seguir alguns tips per comprar aliments més barats, frescos i cuinar a casa amb aliments bàsics. Pren nota d'aquestes 7 receptes que et permetran menjar de manera nutritiva i saludable per menys d'1 euro la ració.

7 receptes saludables i econòmiques



Si vols menjar sa per pocs diners, has de comprar verdures i fruites de temporada, [aliments congelats](#) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00002.xml] i afegir a la llista llegums, arròs o ous, que són aliments nutrients i barats.

Una altra manera d'estalviar molt efectiva és planificar els menjars setmanals abans d'anar al supermercat, així evitem comprar tots aquells capritxos innecessaris. Com a idea, pots seguir alguna d'aquestes 7 receptes saludables i econòmiques.

Amanida de quinoa

Una [amanida de quinoa](#) [/shared/.content/recetas/335-Ensalada-de-quinoa.html] és una recepta molt fàcil de preparar i ràpida, en uns 15 minuts tindrem el menjar llest. Els ingredients principals d'aquesta amanida són: quinoa, tomàquet, cigrons cuits, alvocat, anacards, brots de soia i coriandre picat al gust. Condimentar la mescla amb sal, pebre i amanir amb oli d'oliva.

Aquesta recepta és apta per a dietes vegetarianes i veganes, a més és una forma molt barata d'incloure proteïnes, fibres, vitamines i minerals a la dieta.

Puré de patates amb carn i verduretes

El [puré de patates amb carn i verduretes](#) [/shared/.content/recetas/323-Pure-de-patatas-con-carne-y-verduras.html] és un plat deliciós i molt senzill de preparar. En aquesta recepta necessitarem patates, pastanagues, cebes, tomàquet fregit, carn picada de pollastre i formatge ratllat per gratinar-ho uns minuts en el forn.

Es couen totes les patates amb pell en una olla, totalment cobertes amb aigua, durant 25 minuts. Una vegada cuites, es retiren del foc, es pelen i xafen amb una forquilla o un passapurés. Mentrestant, s'ofeguen la ceba i la pastanaga en una paella antiadherent, agregar el tomàquet triturat i deixar sofregir durant 20 minuts. Per finalitzar la mescla del puré, afegim la carn picada de pollastre al sofregit i llest.

La presentació es pot fer en uns bols amb formatge gratinat o sense.

Paquetets de carabassó

Els [paquetets de carabassó](#) [/shared/.content/recetas/338-Paquetitos-de-calabacin.html] són molt saludables i fàcils d'elaborar. En aquest cas la proposta és fer un farciment de pesto de tomàquets secs, però admet multitud de variacions segons pressupost i gustos.

Per al pesto només necessitem triturar tomàquets secs, 1 gra d'all pelat, pinyons, oli d'oliva i un polsim de sal fins a aconseguir un compost uniforme. Tallem el carabassó en làmines molt fines, les superposem perquè quedin en forma de creu i en el centre de cadascun posem una cullerada de pesto. Tanquem formant un paquetet i llest!

Amanida de bròcoli amb llavors i tomàquets secs

El bròcoli és una verdura molt versàtil, plena de vitamines, minerals, fibra i antioxidants, a més d'econòmica, per la qual cosa es converteix en una bona opció per seguir una dieta saludable.

Una recepta senzilla, ràpida, apta per a vegetarians i barata seria aquesta [amanida de bròcoli amb llavors, tomàquets secs](#) [/shared/.content/recetas/347-Ensalada-de-brocoli-con-semillas-y-tomates-secos] i pinyons. Només cal rentar els rams de bròcoli, cuinar-los al vapor, cuinar també els tomàquets en una paella greixada amb oli, agregar una cullerada de vinagre de poma i sal. En acabar la vinagreta de tomàquets secs, torrar les llavors i els pinyons i repartir-les sobre el bròcoli temperat i la vinagreta.

Arròs aromàtic amb conill

L'arròs [aromàtic amb conill](#) [/shared/.content/recetas/334-Arroz-aromatico-con-conejo.html] és un guisat que ens recorda a casa de l'àvia, un plat típic de la gastronomia mediterrània que agradarà a tothom. El conill és una [carn magra](#) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00016.xml] d'alta qualitat nutricional que destaca per la seva gran quantitat de proteïnes i per ser una carn baixa en greixos, perfecta per menjar barat i saludable.

Malgrat que sigui un plat molt econòmic, no és dels més ràpids. Es prepara amb arròs, conill, brou elaborat amb aigua, fariola, romaní i nyores i un sofregit fet amb all, tomàquet i pebrot verd.

Cigrons sicilians

Els [cigrons sicilians](#) [/shared/.content/recetas/329-Garbanzos-sicilianos.html] és una manera senzilla i rica de menjar verdures i llegums en un mateix plat. Per elaborar aquesta recepta necessitem ceba, panses, escarola o enciam, cigrons, brou vegetal, oli, pebre i sal.

Cal caramel·litzar la ceba durant 15 minuts o fins que la ceba estigui fosca, agregar les panses i l'escarola uns 6 minuts més, salpebrar, afegir els cigrons, mig got de brou, bullir durant 3 minuts i servir.

Mousse de préssec en almívar

El [mousse de préssec en almívar](#) [/shared/.content/recetas/347-Mousse-de-melocoton-en-almibar] és un postre molt lleuger, sa i barat. Tan sols necessitem préssec en almívar, ous, nata i sucre.

En la preparació cal triturar els préssecs al costat del rovell d'ou i reservar. Muntar les clares a punt de neu i, a part, muntar la nata amb una mica de sucre. Barrejar a poc a poc i amb moviments envolvents, les clares muntades amb els préssecs, agregar la nata i barrejar. Una vegada estigui ben barrejat, servir en bols, portar-los a la nevera i llest.