

Si sobretot és verdura, anem bé!

Les fruites i verdures són una font de micronutrients tan adients que han de formar part de la nostra dieta diària. Menjar fruita tal com la trobem al mercat és fàcil, però moltes verdures i hortalisses les hem de cuinar primer. Les opcions disponibles són variades: al forn, a la graella, cuites...



SAPS QUÈ MENGES?
**“Si sobretot és verdura,
anem bé!”**

INGREDIENTS:

- albergínia escalivada (75%)
- tahina (pasta de llavors de sèsam)
- aigua
- oli d'oliva verge extra (3%)
- suc de llimona
- all en pols
- ceba en pols
- sal

Al supermercat trobem, però, aliments envasats que contenen verdures ja a punt per menjar i, de vegades, dubtem a l'hora de triar-les per si es donés el cas que hem escollit un producte no saludable. L'etiqueta misteriosa d'avui n'és un bon exemple. Som-hi amb els ingredients:

INGREDIENTS:

- Albergínia escallivada (75%),
- tahina (pasta de llavors de sèsam)
- aigua
- oli d'oliva verge extra (3%)
- suc de llimona
- all en pols
- ceba en pols
- sal

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic:	553 KJ (134 kcal)
Greixos _____	10,7g (dels quals saturats 1,5 g)
Carbohidrats _____	0,8g (dels quals sucres <0,5 g)
Fibra alimentària _____	3,7g
Proteïnes _____	6,7 g
Sal _____	1g

Aquest producte conté un 75% d'albergínia, per tant, anem bé. A continuació tenim pasta de sèsam i aigua. El producte porta oli d'oliva en un % petit per millorar la seva textura que, a més a més, és oli d'oliva verge extra. Ara per ara, ja sabem que aquest tipus d'oli és una opció immillorable. L'all, la ceba i la sal busquen millorar el sabor. El suc de llimona s'hi acostuma a afegir com a antioxidant i el llistat d'ingredients no inclou ni conservants ni colorants.

[despiece]L'etiqueta és la d'una terrina de *babaganuix* o *mutàbal*. Tot i que el nom sembla complicat, el mutàbal és originari del Pròxim Orient. És un puré d'albergínies escalivades que s'acostuma a condimentar amb d'altres ingredients com all, llimona, oli d'oliva i tahina. De la barreja de tots els ingredients s'obté una crema que s'acostuma a acompanyar, per exemple, de

crudités o bastonets de pa. L'ingredient principal de l'etiqueta d'avui és la verdura i no hi ha ingredients sospitosos: el misteriós mutàbal té una composició nutricional francament correcta amb l'albergínia com a protagonista. Vigilant de no passar-nos, perquè tampoc no es tracta d'acabar la terrina de cop, és una bona opció per acompanyar amb una bona font de proteïna com, per exemple, ou dur o peix.[/despiece]



[despiece]**RECORDA:** Menjar verdura aporta molts beneficis per a la salut i l'hem de trobar a la base de la nostra dieta. Més enllà de les verdures i hortalisses fresques que es poden menjar sense cuinar, al supermercat també podem trobar opcions saludables i nutritives com la de l'etiqueta misteriosa d'avui. L'important és, com sempre diem al *Saps què menges?*, revisar bé l'etiqueta i ingredients per tal que no ens enganyin amb ingredients poc saludables o un envàs suggeridor que pot ser una trampa. Com a consell final, una opció interessant si tenim temps és preparar el mutàbal a casa. Els ingredients són fàcils de trobar, fins i tot la tahina o pasta de sèsam, que s'acostuma a trobar al supermercat.[/despiece]