



SALUT | | Actualitzat el 01/04/2020 a les 14:36

Aquest és el pastís del dia i és molt sa i fàcil de fer!



Com que el confinament dóna per molt, avui us portem una altra recepta molt senzilla d'un pastís diferent i súper sa!

Prepararem "banana bread" o pastís de plàtan amb molt poquets ingredients! La nutricionista Berta Vilalta ens ha explicat com fer-lo. T'hi apuntes?

Ingredients:

100g de farina (de blat, de fajol... la que vulguis menys de llegums)
2 plàtans madurs
2 ous
1 culleradeta de canyella
1 sobre de llevat
80ml de llet vegetal o normal
Xocolata en pols al gust

Els 6 senzills passos per preparar-lo:

[playbuzz](function(d,s,id){var

<https://www.adolescents.cat/noticia/44359/aquest-es-pastis-dia-es-molt-sa-facil-fer>



```
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById)return;js=d.createElement(s);js.id=i  
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz  
z-sdk');
```

[/playbuzz]

Així és com et quedarà:

Ver esta publicación en Instagram



3 Exemples saludables de Banana Bread???: . Perquè pogueu triar el que us agradi més i s'adapti més als ingredients que tenim o el moment que el vulgueu consumir?: ??apunteu; Els 3 contenen la mateixa base de: ?farina de fajol, ?plàtan madur, ?ou, ?llevaradura i ?canyella; ?????? 1??. Banana Bread amb 1plàtan extra com a decoració, amb llet de nous i maca. ? 2??. Banana choco?Bread amb xocolata 95% com a cobertura, llet d'arròs i amb 10gr. De panela per donar-li més toc de briox que de pa i acompanyar-lo amb el cafè amb llet vegetal del matí?????. ? 3??. Banana Bread amb kèfir? de cabra com a probiòtic intestinal sense cobertures per acompanyar-lo amb l'alvocat?del matí! ? Diumenge farem un directe a l'lg del @fitnessvicsalut d'esmorzar saludable amb un Banana Bread de base ????, la @fisio_mum ja està fent proves aveura com li queda!! ??? i jo ja he comprat maduixes? . ??Sabeu perquè els nens són asimptomàtics del Covid-19? ??perquè tenen un Sistema Immunitari fort ?? això doncs ens indica que com més preparat tinguem el nostre SI, més probabilitats tenim de passar el virus (si l'agafem) sense risc ??, ? Cuideu-vos molt i mengeu sa, que el vostre Sistema Immunitari us ho agrairà! ?? . Jo us hi ajudaré amb tot el que pugui, així que si teniu alguna pregunta d'alimentació/suplementació per aquests dies, estic treballant online, només me l'heu de fer arribar! ?

#nutriciobertavilalta#recepta#bananabread#confinamentconscient#nutricioesportiva#pnie#psiconeuroinmunoendocrinologia#salut#salutintestinal#healthy#recepta#esmorzarsaludable#breakfast#cook#cooking#healthymood

Una publicación compartida de Nutrició Berta Vilalta (@bertavilalta_nutri) el 26 Mar, 2020 a las 7:49 PDT