

PARLEM DE...

FIGUES

Sabies que...



Són una excel·lent font de nutrients, contenen una elevada quantitat de fibra i això, els converteix en ideals per afavorir la salut digestiva



Què he de saber?



✓ Les figues ens ofereixen nombrosos beneficis per a la salut, són riques en vitamina A, C i K, i minerals com el potassi, calci i magnesi

✓ Són una font d'antioxidants, ajuden a combatre l'envelliment cel·lular.



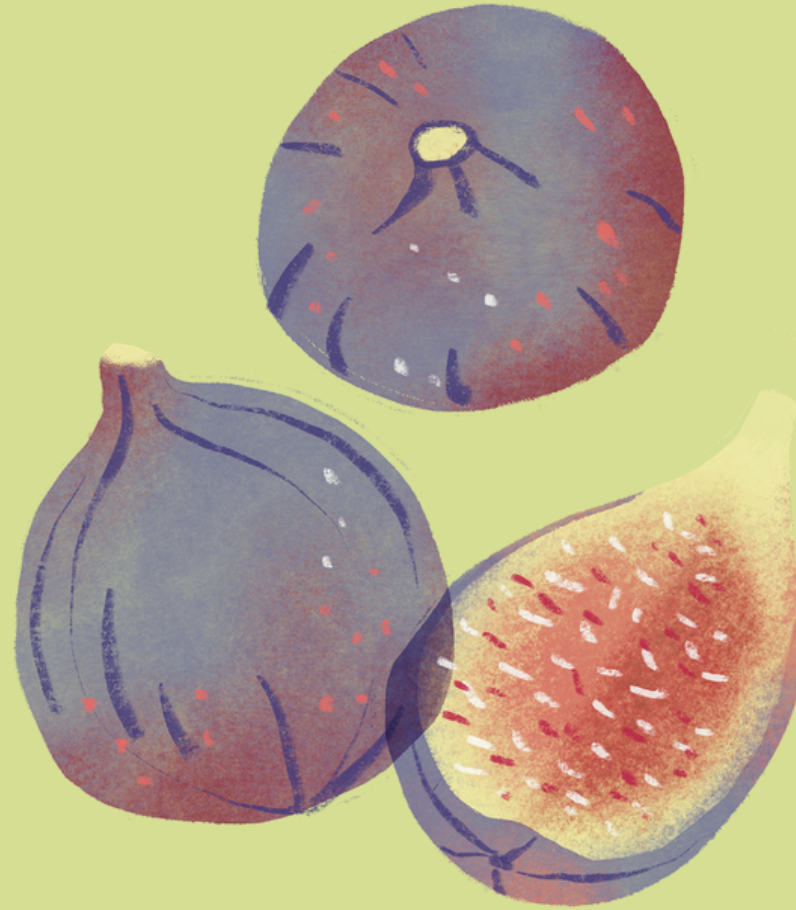
✓ Busca figues que siguin suaus però no massa toves, amb una pell lleugerament brillant i sense esquerdes. És millor consumir-les ràpidament després de la compra, ja que són un fruit molt perible.

✓ A Catalunya, les figues són especialment apreciades per la seva qualitat i versatilitat culinària, sent una autèntica delícia de temporada.



Varietats locals de figues

- ... **Figa Coll de Dama:** és una de les varietats més apreciades, reconeguda per la seva pell fina de color morat i la seva polpa vermellosa i dolça.
- ... **Figa Blanca:** amb una pell verda o groguenca, és més suau de sabor i molt sucosa.
- ... **Figa de la Tàpia:** una varietat més rústica que es troba sovint en horts familiars, amb un sabor intens i tradicional.



FIGUES AL FORN AMB MATÓ I AVELLANES

INGREDIENTS

6 figues

Rajolí de mel (opcional)

Suc de taronja

Grapat d'avellanes

PREPARACIÓ

- 1** Tallar les figues per la meitat, ruixar amb el suc de llimona i la mel (opcional) i espolsar les avellanes picades
- 2** Coure 7 minuts amb el forn preescalfat a 200 graus
- 3** Quan les figues estiguin toves i les avellanes daurades, ja podem emplatar i afegir el mató
- 4** Serviu i a gaudir!



CAPSBE

Consorci d'Atenció Primària de Salut
Barcelona Esquerra

TIMBAL DE FIGUES AMB FORMATGE I NOUS

INGREDIENTS

8 figues	Bossa de barreja de brots tendres
Formatge de cabra	Nata
Grapat de nous pelades	OOVE, sal i prebre

PREPARACIÓ

- 1** Fondre el formatge de cabra a foc lent prèviament pelat afegint la nata per aconseguir una crema i finalment afegir les nous picades
- 2** Es buida la carn de les figues amb una cullereta petita per la part superior
- 3** Es barreja la polpa de les figues i s'afegeix a la crema procurant que no estigui massa calenta
- 4** Farcir les figues amb aquesta barreja i servir amb la barreja de brots tendres amanits amb OOVE.



CAPSBE

Consorci d'Atenció Primària de Salut
Barcelona Esquerra