

# Receptes riques en ferro

## **BASTONETS CRUIXENTS DE POLLASTRE O SEITÀ**

*Extreta del bloc de cuina "Las recetas fáciles de María". Disponible a:*

*<https://www.lasrecetasfacilesdemaria.com/2015/10/chicken-fingers-pollo-frito-crujiente.html/>*

### **Ingredients:**

- 1 pit de pollastre/seitan
- 50 grams farina de cigrons
- 30 grams sèsam torrat
- Sal
- Pebre negre
- Oli d'oliva (o gira-sol alt oleic, especial per fregir)
- Aigua

### **Elaboració:**

Tallem el pit de pollastre o el seitan en tires primes i ho salpebrem al gust. En un plat posem dues cullerades de farina de cigró amb una mica de sal i pebre i hi anem incorporant aigua fins que ens quedi una massa homogènia (que no sigui massa clara per tal que no es desenganxi de les tires de pollastre o seitan). Hi afegim les llavors de sèsam i anem arrebossant les tires. Les fregim en una paella amb oli abundant, a foc mig, fins que quedin daurades i cruixents. Retirem l'excés d'oli mitjançant una reixeta o un paper de cuina absorbent.

## **GALETES DE DÀTILS I CREMA DE CACAUETS**

*Extreta del bloc de cuina: "Amb les mans a la massa". Disponible a :*

*<http://amblesmansalamassa.blogspot.com/2016/11/galetes-de-datil-i-mantega-de-cacahuet.html>*

### **Ingredients (10 unitats):**

- 12 dàtils
- 6 culleradetes de crema de cacauet sense sucres afegits
- 2 culleradetes de cacau
- 2 culleradetes de cacauets trossets
- 40 grams de xocolata negra

### **Elaboració:**

Posem els dàtils (sense os), la mantega de cacauet i el cacau dins de la processadora d'aliments. Ho trinxem tots fins a obtenir una massa homogènia. Afegim el cacauet cru i la xocolata tallada a trossets petits i amassem una mica fins que quedi tot ben mesclat. Estirem la massa amb un corró, amb un gruix de mig centímetre i tallem les galetes amb un tallapastes (si no en tenim fem boletes amb la massa i les aixafem amb la mà). Les posem a una safata amb paper de forn i coem durant 8-10 minuts a 175°C. Deixem refredar i guardem en un recipient hermètic.

### COCA DE RECAPTE DE SARDINES

Extreta del bloc de cuina "La Webcinera". Disponible a: <http://lawebcinera.es/coca-de-recapte/>

#### Ingredients:

Per a la massa:

- 500 grams de farina de força
- 250 ml de agua tèbia
- 100 ml d'oli d'oliva
- 30 grams de llevat fresc
- un pessic de sal

Per a l'escalivada:

- pebrot vermell
- albergínia
- ceba
- sardines en llauna

#### Elaboració:

Dissoldre el llevat en aigua tèbia. Barrejar la farina i la sal. Fer un volcà amb la barreja i afegir-hi el llevat dissolt. Ho barregem bé i hi incorporem l'oli d'oliva. Ho amassem sobre una superfície enfarinada. Ho deixem reposar en un bol greixat amb oli i cobert amb film fins que la massa dupliqui el seu volum.

Escalivem les verdures al forn (1 hora a 150°C, amb un raig d'oli d'oliva) i les tallem a tires. Estenem la massa amb l'ajuda d'un corró i la col·loquem sobre una safata de forn enfarinada. Hi posem les verdures a sobre. Salpebrem. Ho posem al forn durant 30 minuts a 180°C. Finalment hi afegim les sardines. Hi podem afegir espècies al gust.

### VINGRETA DE TARONJA

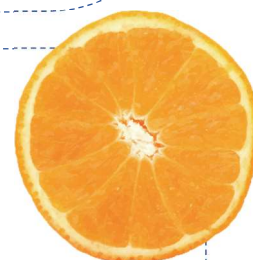
Extreta del bloc de cuina "Pizca de sabor". Disponible a: <https://www.pizcadesabor.com/ensalada-con-naranjas-almendras-garapinadas-vinagreta-de-naranja/>

#### Ingredients:

- 1 cullerada de julivert picat fi
- 1 culleradeta de vinagre blanc
- 1 cullerada de mel (d'abella o d'atzavara)
- ¼ tassa d'oli d'oliva verge extra
- ½ cullerada de ratlladura de taronja
- ¼ tassa de suc de taronja acabat d'esprèmer
- ¼ culleradeta de sal
- Pebre, al gust

#### Elaboració:

En un bol, barrejar el julivert, el vinagre, la mel (o el xarop) i l'oli d'oliva. Expressar la meitat d'una taronja i afegir-la a la mescla i batre-ho fins que quedi ben barrejat. Salpebrar el gust.



### MÉS RECEPTES PER A INFANTS:

- <https://www.healthymummy.com/20-recipes-iron/>
- <https://mykidslickthebowl.com/iron-rich-foods-for-kids/>
- <https://feedingmykid.com/article/kid-friendly-iron-rich-foods/>
- <https://www.mamirecetas.com/recetas-contr-la-anemia.html>