

ESMORZAR SALUDABLE

# TORRADA AMB ALVOCAT I OU

## INGREDIENTS Per a 2 torrades

- 2 llesques grans de pa integral
- 1 avocat madur
- 2 ous
- Llavors de sèsam
- Sal i oli

## PREPARACIÓ

1. Preparar els ous. Posar aigua a bullir, un cop estigui afegir els ous i deixar coure 5 minuts (amb aquest temps el rovell quedarà semi-cru, en cas de voler-lo cuit del tot, augmentar el temps fins a 8-9 minuts).
2. Un cop cuits, passar els ous en un bol amb aigua freda per tallar la cocció.
3. Torrar les llesques de pa.
4. Obrir l'avocat per la meitat i retirar el pinyol. Amb l'ajuda d'una cullera separar l'avocat de la pell.
5. En un bol aixafar l'avocat amb una forquilla i un pessic de sal.
6. Utilitzar la crema d'avocat per untar sobre la torrada.
7. Pelar l'ou i tallar-lo a rodanxes, i disposar-les sobre la torrada.
8. Finalment, amanir amb un raig d'oli, un pessic de sal i llavors de sèsam.

ESMORZAR SALUDABLE

# PORRIDGE DE CIVADA AMB POMA I CANYELLA

## INGREDIENTS Per a 1 bol o ració

- 200 ml de llet (també es pot utilitzar beguda vegetal)
- 35 g de civada (unes 4 cullerades soperes)
- ½ poma
- Una mica de sucre morè (opcional)
- Canyella en pols al gust
- Panses

## PREPARACIÓ

1. Tallar la poma per la meitat i pelar. Un cop pelada tallar-la a cubs petitons.
2. En un cassó posar la llet juntament amb la civada a foc mig. Quan bulli baixar el foc al mínim. Anar remenant durant el procés perquè no s'enganxi al fons.
3. El *porridge* estarà llest quan tingui la textura desitjada. Cal tenir en compte que al retirar-lo del foc aquest espessirà una mica més. El temps aproximat és d'entre 7-10 minuts.
4. Un cop fora del foc afegir el sucre i la canyella al gust i remenar. Afegir en calent la meitat de la poma a cubs perquè amb l'escalfor s'estovi una mica.
5. Col·locar el *porridge* en un bol i afegir les panses i la resta de poma a cubs.

El *porridge* es pot consumir calent, tebi o fred, com més t'agradi. També es pot deixar fet la nit anterior a la nevera. Al matí següent ja el tindràs fred i si el prefereixes calent pots reescalfar-ho al microones.