

PASTÍS DE GATÓ

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Gató (400 g)
- Ceba tendra (2 unitats, 150 g)
- Espinacs (250 g)
- Formatge ratllat (150 g)
- Pasta fil·lo (4 fulles)
- Oli d'oliva verge extra (2 c/soperes)

PREU MIG PER PERSONA: 1,73€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

"Pescados Consuelo y Pardalet",
Fruites i hortalisses Maria.

SUPERMERCADOS SA VIDA:

Can Guasch

COMPANATGE:

Formatge

RECEPTA

- Cuineu el gató al forn a 200°C uns 15 min, mentrestant trossegeu la cebra tendra i els espinacs.
- Saltegeu en una paella apta pel forn, a foc alt, la cebra tendra durant 2 minuts.
- Afegiu els espinacs, les molles de gató al forn, el formatge ratllat, pebre negre al gust i les fulles de pasta fil·lo. (Poseu les fulles de pasta fil·lo per damunt).
- Cuineu el pastís de gat al forn a 200°C uns 15 minuts, fins que la pasta fil·lo es dauri.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 380

Carbohidrats: 14,2 g

Proteïnes: 31,2 g

Greixos: 21,6 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- L' omega 3 es un tipus de greix essencial que necessitem obtenir de la dieta, ja que no el podem crear nosaltres mateixos. Aquest té unes funcions importants pel desenvolupament com és la funció cognitiva, també ajuda en la resolució de processos inflamatoris. Podem adquirir aquest meravellós greix del peix (especialment del blau, ja que té més greix) i preferiblement de petita mida (gerret, verat o cavalla, sardines, anxoves, seitons...)
- Els espinacs contenen bones quantitats de nutrients com vitamina A, C, B i K. A efectes pràctics quan vulguem introduir aquest tipus de vegetals és interessant provar receptes on inicialment puguem donar un gust més suau i així es podrà introduir de forma habitual a la dieta, sobretot dels més petits.

