

CÒCTELS SALUDABLES

copes de vida

Receptes d'Anna Farrés i Anna Trillas
(dietistes i nutricionistes)



CÒCTEL XOCOLATER

Et falta energia?



CÒCTEL DE TARDOR

Festival d'aromes



CÒCTEL D'HIVERN

Revitalitza't



MOJITO DE MANDARINA

Tagraden el cítrics?

Ingredients

- 150 gr de gel picat
- 1 plàtan madur
- 1 cullerada de cacau en pols
- 100 ml de beguda de coco
- 1 polsim de canyella

Elaboració

1. Ho triturem tot junt
2. Ho servim en un got amb canyella per sobre

Ingredients

- 150 gr de gel picat
- 1/2 llima a trossos
- 1/2 magrana (deixem uns quants grans per decorar)
- Sucre
- 1/2 mango triturat
- Soda
- 1 branqueta romaní

Elaboració

1. Escorrem la llima i la magrana i en barregem el suc amb el sucre
2. Ho barregem amb el gel, el mango i la soda.
3. Ho servim i ho decoram amb la branqueta de romaní

Ingredients

- 1 sobre de *rooibos* de vainilla
- 1 tros de branca de canyella
- 1 clau d'olor
- 100 ml de suc de poma (sense sucres afegits)
- Pell de taronja per infusionar
- Essència de vainilla
- Clara d'ou i nou moscada

Elaboració

1. Infusionem el *rooibos* amb la canyella, el clau i la pell de la taronja
2. Muntem les clares d'ou amb l'essència de vainilla
3. Barregem la infusió amb el suc de poma
4. Servim i posem un polsim de nou moscada sobre l'escuma

Ingredients

- 150 gr de gel picat
- 100 ml de suc de mandarina colat
- 20 ml de suc de llima
- Menta
- Essència de vainilla
- Pols de gingebre

Elaboració

1. Ho barregem tot
2. Ho servim en un got amb unes rodanxes de mandarina i un polsim de gingebre

Amb motiu del taller de Còctels Saludables
Novembre de 2022