



RECETA GASTRONÓMICA

ENSALADA TIBIA DE QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS

LA GRAN JETA

L'AMETLLA DEL VALLÈS
MOSSÈN CINTO VERDAGUER, 14

INGREDIENTES 4 persones

- 200 grs de queso de cabra en rulo
- 400 grs de lechugas variadas
- 20 grs de pipas
- 20 grs de nueces peladas
- 20 grs de almendras
- 20 grs de pasas de corinto
- 4 cucharadas de vinagre de módena
- 2 cucharadas de miel
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

En un biberón o envase con tapa se agregan vinagre, miel aceite, sal y pimienta al gusto, se agita enérgicamente hasta emulsionar. Se aderezan las lechugas en un bol y se disponen en platos. Se divide el queso en cuatro partes iguales en forma de rodajas, cada una de ellas se calienta al microondas en función grill por espacio de 40 segundos (de no tener grill en el microondas se puede perfectamente realizar siempre y cuando se cuide que no se deshaga). Agregar los frutos secos sobre las lechugas y por último colocar en cada ensalada una rodaja del queso previamente tibio.



Receta cedida por el **Restaurante La Gran Jeta**

HOY HABLAMOS DE:

La alcachofa

La alcachofa es una buena fuente de nutrientes: una alcachofa (200 g) cubre el 13% de las necesidades diarias de vitamina C que requiere un adulto y el 14% de las de vitamina B1.

Aporta una notable cantidad de fósforo (130 mg/100 g), hierro (2 mg/100 g), potasio y, en menor medida, magnesio y calcio. Al ser además un alimento hipocalórico (50 calorías/100 g), su consumo se aconseja en dietas de control de peso.

Sus principios activos son la cinarina, la cinaropicrina y la inulina -hidrato de carbono que reduce el azúcar en la sangre-, aunque también contiene flavonoides, esteroides y ácidos cafeico, orogénico, criptoclorogénico y neoclorogénico.

LM.

RESTAURANT SANT MIQUEL
Tancat diumenges i dilluns
Menú d'empresa 22 €
Pl. de l'Església, 12 · 08188 Vallromanes
Tels. 93 572 90 29 / 93 572 96 43
restaurant santmiquel@wanadoo.es
www.laquinacatalana.com/santmiquel/

La Rondà
CREPERIA · CAFE · RESTAURANT
MENÚ DIARIO
de lunes a viernes (domingo cerrado)
PRUEBA NUESTROS DELICIOSOS CREPS
Pl. Onze de Setembre, 9 - local 4
Granollers · Tel. 93 870 64 53

Tasta d'Letes
SUGGERIMENTS DIARIS CUINA DE MERCAT
Servei de Carta
Menú diari · Menú degustació
Banquets
CORRÓ D'AMUNT - Les Franqueses
Telèfon 93 871 01 51
(Tancat els dimarts excepte festius)
www.tastaolletes.es

Cavanyac-h Restaurant
Menú de dilluns a divendres
Nova temporada... nova carta
Rambla Josep Tarradellas, 3
Tel. Reserves. 93 860 63 77

RESTAURANT DO
MENÚ DIARI de dilluns a divendres
CARTA DIVENDRES NIT I DISSABTE diumenge tancat
C/BONAIRE, 11 - TEL. 93 841 85 80
08530 La Garriga

LA MASIA
Dimarts tancat
Avda. Torregassa, 77 - Tel. 93 843 00 02
L'AMETLLA DEL VALLÈS

60 CAN MENJAR I BEURE
SOPAR DE NADAL MENUS D'EMPRESA
Per més informació, ens trobaràs a:
C/Marià Maspons, 4 93.879.56.20 GRANOLLERS

L'Amperi Restaurant
Josep Carner, - Plaça de la Font Verda
08402 Granollers (Barcelona)
Tel. 93 870 43 45 - Fax. 93 860 63 70
restaurantamperi@gmail.com

Mas Martí restaurant
AVIAT CALÇOTADES
BODES-BATEJOS-COMUNIONS
EMPRESSES-BANQUETS
Gran varietat de menús, esmorzars i servei a la carta
Crta. Valldoriolf s/n - Vilanova del Vallès
Telf. 93 842 02 76

Nuevo restaurante en Sant Antoni de Vilamajor
la pizarra restaurante
C/ d'Alfou, 26 · Tel. 93 861 01 42
SANT ANTONI DE VILAMAJOR

Si voleu anunciar-vos, adreceu-vos a:
SITJES PUBLICITAT
Plaça Onze de Setembre, 7, local 2 · Tel. 93 870 65 33 - GRANOLLERS