

## PROPOSTES DE L'ÚLTIM CAP DE SETMANA DE SETEMBRE

Aquesta setmana acabem setembre, comencem la tardor i els paisatges van canviant, la llum de la ciutat es va tornant més tènua, i poc a poc ens ve més de gust estar a casa quan cau la tarda i preparar-nos quelcom calentet. Però des de la comoditat de casa nostra podem fer moltes activitats, aquí us deixem una mostra.



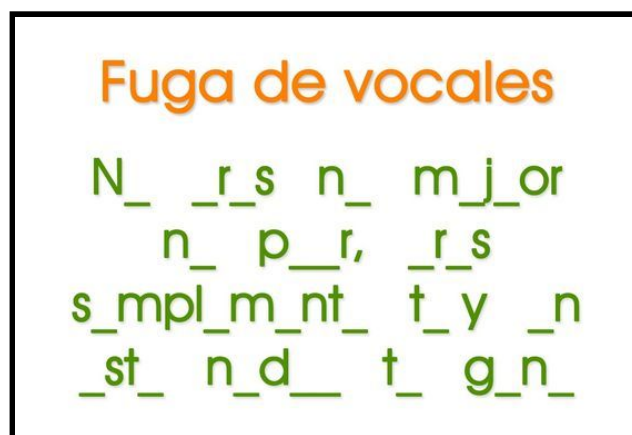
Ja tenim aquí la programació de tardor que els centres cívics han preparat per a totes nosaltres!

Donada la situació actual, aquesta programació està pensada per poder gaudir-ne de manera virtual, ja sigui a través de tutorials de Youtube com de classes virtuals en directe. També hi podem trobar activitats presencials.

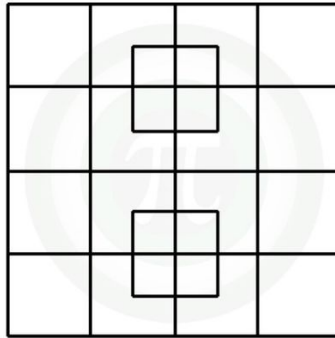
Podeu consultar la programació sencera seguint aquest enllaç.

<https://www.tarragona.cat/centrescivics/fitxers/altres/programacio-tardor-2020>

### **PER PENSAR UNA MICA....**



**¿Cuántos cuadrados hay en la imagen?**



matematicascercanas.com



# PAJARO AMARILLO

Encuentra las aves que aparecen en el cuento



AVESTRUZ  
TUCAN  
CORMORAN  
ALBATROS  
PARDELA

KIWI  
PICAPINOS  
BRUITRE  
ALCATRAZ  
FRAILECILLO

PINGUINO  
CACATUA  
GAVIOTA

**CONSELLS SOBRE ALIMENTACIÓ:** De ben segur que ja ho sabies però sempre va bé recordar com hem de congelar i descongelar els aliments.

## Congelar aliments amb seguretat

- Mantén el congelador a -18°C o menys.
- Congela només els aliments molt frescos, acabats de comprar o de preparar.
- Embolica'ls bé, identifica'ls i marca'n la data de congelació.
- Descongela'ls sempre a la nevera.
- No tornis a congelar un aliment descongelat, excepte si el cuines.



<http://gen.cat/congelaraliments>

[gencat.cat](http://gencat.cat)

La reina de la tardor podríem dir que és LA CARABASSA.

A continuació us deixem diferents propostes de crema de carbassa, des de la més senzilla, fins la més especiada....**Agafeu el davantal i a cuinar!!!!**



### **CREMA DE CARABASSA, PASTANAGA I CÚRCUMA**

- **250 g de carbassa**
- **250 g de pastanaga**
- **1 grapat de mongetes tendres**
- **Aigua mineral**
- **Llavors de sèsam negre**
- **Cúrcuma**
- **Pebre**
- **Oli d'oliva verge extra**
- **Sal**

1. Cuina les verdures al vapor, empolvorades amb cúrcuma i una mica de pebre negre. Utilitza aigua mineral de bona qualitat, embotellada de baixa mineralització o filtrada.
2. Una vegada cuinades les verdures, tritura-les i rectifica la consistència amb l'aigua de cocció fins a obtenir una crema suau.
3. Talla les mongetes tendres molt fines i escalfa-les en aigua bullint amb sal durant uns 20 segons. A continuació refreda-les amb aigua amb gel per frenar la cocció.
4. Serveix la crema en bols i afegeix-hi un tros de mongeta tendra i unes quantes llavors de sèsam negre. Decora-ho amb un rajolí d'oli d'oliva.

## **CREMA DE CARBASSA I COCO AL CURRI**

- 400 ml de **llet de coco**
- 1 **carbassa** d'1 kg aproximadament
- 1 **patata**
- 1 **ceba**
- **Coriandre fresc**
- **Sèsam negre**
- 150-200 ml d'**aigua mineral**
- 2 cullerades soperas de **blat de moro cuit**
- 4 cullerades soperas d'**oli d'oliva verge extra**
- 1 cullerada petita de **sal marina**
- 1 cullerada petita de **curri en pols**
- 1/4 de cullerada petita d'**all en pols**
- 1/2 cullerada petita de **cúrcuma**



<https://youtu.be/hZcw-4Ta-M0>

1. Pela la carbassa i talla-la en trossos petits.
2. Pela la patata, trosseja-la en daus i pica la cebra finament.
3. Sofregeix la cebra i quan estigui translúcida afegeix-hi la carbassa, la patata i l'aigua mineral.
4. Cou-ho durant 10 minuts aproximadament i afegeix-hi la sal, les espècies i el blat de moro. Remena-ho amb cura perquè els ingredients s'integrin bé.
5. Apaga el foc, aboca-hi la llet de coco i tritura-ho amb la batedora fins a obtenir una textura fina.
6. Decora-ho amb el coriandre picat i el sèsam negre i serveix-ho.

## **CREMA DE CALABAZA DE KARLOS ARGUÑANO**



### **Crema de calabaza para dos**

- **1 rodaja de calabaza de 400 gr**
- **1 patata (200 gr)**
- **2 zanahorias**
- **1 puerro**
- **8 cucharadas de aceite de oliva**
- **sal**

1. Pon 5 vasos de agua a cocer en una cazuela.
2. Corta la rodaja de **calabaza** por la mitad, péjala y córtala primero en tiras y después en dados. Retira la parte inferior y superior de las zanahorias, péjalas y córtalas en rodajas de 1 centímetro. Limpia el **puerro** reserva un trozo y corta el resto en rodajas.
3. Pela la patata y trocéala como para guisar. Introduce todas las verduras en la cazuela, añade 2 cucharadas de aceite y sal (1/2 cucharadita) a tu gusto.
4. Pon la tapa y deja cocer durante 20 minutos a fuego medio. Tritura con la batidora eléctrica hasta que quede una crema homogénea.
5. En el momento de servir, corta unas tiritas finas de puerro y espolvorea la superficie.

## **FEM ESPORT!!! QUI MOU LES CAMES, MOU EL COR.**



<https://youtu.be/8-ONanxhcpc>

<https://youtu.be/oZaOdsx4kLM>

Ejercicios de cardio sin impacto para que no sufran las articulaciones, ámate y prueba seguro que te hace sentir activo.

<https://youtu.be/q1AEQEYCru4>

[https://youtu.be/iI8RFw\\_tohU](https://youtu.be/iI8RFw_tohU)

Exercicis d'estiraments que t'ajudaran abans i després de fer esport, recorda que és molt important fer estiraments per a evitar lesions.



[https://youtu.be/eu-2iWv\\_fCM](https://youtu.be/eu-2iWv_fCM)

<https://youtu.be/X-kPp66s49A>

Exercicis de relaxació



I com cada setmana, no oblideu que continuen en peu els nostres reptes culinaris i de fotografia, no sigueu tímids/es i participeu, ben segur que creu moltes receptes i imatges que serien perfectes per compartir, animeu-vos!!

**#cuinadeconfinamentSRC**

**#confinamentSRC**

Esperem que us hagin agradat les propostes d'aquesta setmana, com sempre les preparem pensant en tots vosaltres!!!

