

Recomanacions digitals per la Cuina ràpida, fàcil i saludable

Setmana	Temàtica	Link	Text descriptiu
15-21 juny	Cuina ràpida i fàcil	Receptes fàcils i molt saludables	Document elaborat per l'Agència de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya, amb un recull de 24 receptes de fàcil preparació, baix cost i ràpida elaboració.
		Cinc plats per cuinar en menys de deu minuts que et salvaran un sopar	Són les 21 h, a casa hi ha gana, però no tens temps de posar-te a fer plats elaborats. Saps que si tens un rebost mínim pots fer plats deliciosos en només deu minuts, i de manera facilíssima? No només l'amanida de bossa i la truita a la francesa poden salvar-te un sopar d'urgència: et sorprendrà el que pots aconseguir amb poca cosa i poc temps. Això és el que demostra el llibre <i>Cocina en menos de 10 minutos para dummies</i> (Planeta de Libros), una recopilació de plats que pots cuinar en molt poca estona, amb ingredients senzills. A la web de RAC1 n'han seleccionat cinc, perquè els apuntis i els guardis bé. La cuina d'urgència també té els seus secrets.
		Aplicació per l'smartphone	És una aplicació gratuïta, per a plataformes Android, actualment només disponible en anglès, que proposa receptes fàcils i ràpides d'esmorzars, plats principals, amanides, sopes o aperitius. L'app t'ajudarà a preparar grans àpats en poc temps!
		Vídeo - receptes	En el canal de Youtube tasta tasta! cuina mediterrània hi trobaràs tot tipus de receptes mediterrànies, fàcils de fer, ràpides i originals.