



# Aperitius per gaudir d'un Nadal més saludable\*

## Aperitius salats

Entrepans amb pa integral, tomàquet, oli d'oliva verge extra i pernil

Coca de recapte i/o escalivada

Broquetes de tomàquet cherry amb formatge fresc i una oliva

Biscotes integrals de guacamole amb salmó fumat i un tomàquet cherry

Crema de carabassa amb pipes

Quiche amb verdures

Fruits secs (ametlles, avellanes i cacauets)

Olives farcides i/o amanides

Hummus amb pa integral i/o crudités

Taula de formatges (fresc i semicurat) amb raïm i nous

Pa integral amb tomàquet

Xips de verdures (albergínia, pastanaga, remolatxa i moniato)

## Postres

Broquetes o macedònia de fruita

Trossets de torró d'Alicant o Xixona (porcions reduïdes)

Preses de xocolata negra (85%) amb ametlles

Pa de pessic casolà (pastanaga o llimona)

## Per beure

Aigua o aigua amb gas

Aigua infusionada amb llimona, taronja o fruits del bosc

Copa de cava (amb moderació)

\*Aquesta proposta d'aperitiu més saludable contribuiria a disminuir aproximadament un 25% la petjada de carboni i en quasi un 20% l'impacte ambiental global en comparació amb els aperitius que se solen consumir en aquestes dates. En aquest sentit, si tota la comunitat de la Universitat de Barcelona optés per aquest canvi, es podria evitar una quantitat de gasos d'efecte hivernacle equivalent a la que genera un cotxe viatjant durant 197.607 km.

**Des del Campus de l'Alimentació...**  
**Us desitgem un bon Nadal i un feliç 2023!**

