

## **Excursió recomanada al Castell de Penyafort**

Itinerari que porta al Castell de Penyafort , antic convent dominic i, actualment, Centre d'Informació del Parc del Foix, al municipi de Santa Margarida i els Monjos.

Dins al terme municipal de Santa Margarida i els Monjos es descobreixen espais com el Molí del Foix o el Refugi Antiaeri del Serrat i el parc de la Memòria de la Guerra Civil.

**Dificultat ruta:** Mitja

**Longitud:** 8 km

**Temps aproximat:** 3 hores 30 minuts (circuit complet)

+ informació a:

[http://www.turismevilafranca.com/sites/default/files/ruta/document/passejadesn6\\_desembre\\_2014\\_alta.pdf](http://www.turismevilafranca.com/sites/default/files/ruta/document/passejadesn6_desembre_2014_alta.pdf)



## **El consell saludable**

**Vídeo salut. Menjar 5 racions al dia de fruites i hortalisses: garanteix l'aportació necessària de vitamines, minerals i fibra.**

La fruita és un aliment amb un paper molt important en l'alimentació. El consum d'almenys tres racions de fruita al dia contribueix a una alimentació saludable i té un paper important en la prevenció de malalties. Per aconseguir complir amb l'objectiu de consumir un mínim de tres peces de fruita al dia s'aconsella incloure-les a les postres de forma habitual.





## Recepta saludable: Semàfor de pebrot morro farcits de verdures amb maionesa casolana o formatge gratinat

### Ingredients:

- 1 pebrot morro de color vermell
- 1 pebrot morro de color groc
- 1 pebrot morro de color verd
- 600 grams de xampinyons
- 1 ceba tendra
- 1 porro
- 1 manoll d'all frescos
- Sal
- Formatge ratllat especial per gratinar

### Per fer la maionesa:

- 1 ou
- Vinagre
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Rentem els pebrots i retirem la part inferior i la part superior. Després, posem els pebrots a coure en una cassola amb aigua bullint durant 4 minuts.

Netegem el porro i la ceba tendra i els piquem finament. Ho posem a escalfar en una paella amb un raig d'oli juntament amb els alls frescos picats. Afegim els xampinyons laminats i el pebrot que hem tallat. Ho cuinem tot i ho assaonem.

### Si volem afegir maionesa:

Fiquem l'ou en el got batedor, afegim un raig de vinagre i un polsim de sal. Aboquem l'oli a poc a poc i amb la batedora lliguem fins a aconseguir una maionesa amb consistència.

Col·loquem els pebrots a la placa de forn, els emplenem amb els xampinyons i els alls. Cobrim amb la maionesa o amb el formatge ratllat i, finalment, els gratinem al forn.

**Bon profit!**

## Et pot interessar...



[Petits canvis per menjar millor.](#) Agència de Salut Pública de Catalunya

La nova guia alimentària s'estructura en tres grups de missatges senzills sobre els aliments i les conductes que cal potenciar, els que cal reduir i aquells dels quals convé canviar-ne la qualitat o el tipus per altres versions més saludables i més respectuoses amb l'entorn.



## Agendes d'activitats

 Magazine del Penedès

Publicació setmanal: dijous

- Recull de les diferents caminades que s'organitzen a la comarca a l'apartat d'excursions (veure sumari).

**Diumenge 9 de juny: 9a CURSA ORIENTACIÓ LLUIS BARRERA**

Cursa popular pel centre de Vilafranca, per a tots els públics i de caràcter lúdic i esportiu, on a més de trobar les fites s'haurà de superar una sèrie de proves.

+ informació:

<http://cursaorientaciolluisbarrera.blogspot.com/>

 la Fura  
L'INFORMANT DE LES PENEDÈS  
DE LA PENEDÈS I LA MARXA

Publicació setmanal: divendres

- Recull d'activitats de senderisme que es fan a la comarca.

**Diumenge 9 de juny: Tallers de LA CLÀSSICA PENEDÈS**

Durant la Marxa Ciclista "LA CLÀSSICA" es realitzaran tallers destinats a infants i famílies.