

Idees i Suggeriments

- Deixeu la meitat d'un paquet de fruita deshidratada en iogurt durant tota la nit. Queda boníssim!. Si voleu, també podeu afegir-hi una miqueta de mel o de llet.
- Els TOMÀQUETS DESHIDRATATS es poden marinar en oli d'oliva o es poden utilitzar immediatament després de rehidratar-los amb aigua calenta durant un parell de minuts.
- Els TOMÀQUETS DESHIDRATATS són molt bons marinats en oli d'oliva amb unes branques de farigola, unes fulles de llorer, dents d'all pelats i unes quantes CIRERETES. Esterilitzeu la gerra en el forn abans d'omplir-la i deixeu-la marinar durant una setmana
- Amb 20 minuts i aigua calenta en fareu prou per REHIDRATAR les nostres fruites i verdures. De totes maneres, si podeu anticipar-vos, deixeu-les tota la nit en remull amb el líquid (licor, llet, suc o aigua) que hàgiu escollit. Veureu com els sabors es barregen molt millor i les fruites/verdures deshidratades queden molt més amoroses!
- Normalment, els XIPS DE PLÀTAN, les LÀMINES de PLÀTAN BOGOYA i la PINYA tenen molt d'èxit PER FER UN MOS a l'hora de berenar o a mig matí. En canvi, els MANGOS i els ALBERCOCS, solen resultar més apetitosos REHIDRATATS (amb algun licor, suc o aigua), banyats en xocolata negra i refredats en paper vegetal. El resultat, són uns bombons exquisits!!!!
- Els ALBERCOCS DESHIDRATATS del Pakistan tenen un sabor més àcid que les nostres orellanes. Combinen molt bé amb pastissos i carns.
- Els BOLETS DESHIDRATATS poden portar una miqueta de sorra. És convenient que, després d'haver-los rehidratat, els passeu per sota l'aixeta. Amb el líquid (llet o aigua) resultant de rehidratar els bolets, obtindreu un concentrat que podeu utilitzar per donar un sabor més intens als vostres plats. Tingueu la precaució de passar el líquid per un colador fi.
- Si no us acabeu una bossa, guardeu el contingut en un POT HERMÈTIC!
- L'alt contingut en fibra de les nostres fruites i verdures deshidratades és ideal pel bon funcionament de l'aparell digestiu i combatre l'estrenyiment