


FITXA CONCURS RECEPTA SALUDABLE	
NOM ALUMNA/E: A.G.P.	CURS I GRUP: 3ºESO
TÍTOL RECEPTA: Pasta con verduras y salsa teriyaki.	
TEMPS ELABORACIÓ: unos 30 minutos	
<b>INGREDIENTS I QUANTITATS:</b> para 4 personas: - 400g de pasta (espaguetis, tallarines...) - 1 calabacín. - 2 zanahorias. - medio puerro. - calabaza. - cebolla morada. - salsa teriyaki. opcional: se puede añadir pollo o ternera cortado en tiras y asado en la sartén.	<b>PREPARACIÓ:</b> 1) Lavar y cortar la verdura en juliana 2) Hacer la verdura al vapor 3) Cocer la pasta al gusto 4) Mezclar la pasta con la verduras 5) Añadir la salsa teriyaki
FOTOGRAFIA DEL PLAT:	
COST ECONÒMIC APROXIMAT: 2€ por persona	DIFICULTAT: fácil