

## FITXA CONCURS RECEPTA SALUDABLE

NOM ALUMNA/E: L. S. G.

CURS I GRUP: 1Batx

TÍTOL RECEPTA: Muffins de boniat i ou

TEMPS ELABORACIÓ: 10 min de preparació y 30 min de cocció

### INGREDIENTS I QUANTITATS:

½ Boniat xicotet

1 ou

15g de formatge

Espinacs al gust

Una cullarada d'oli d'oliva

una mica de sal

### PREPARACIÓ:

- 1- Precaletem el forn a 200 graus .
- 2- Pelem el boniat i el tallem en lamines circulars molt fines .
- 3- Agreguem una mica d'oli i sal a les lamines de boniat
- 4- Posem les lamines de boniat en un motle de magdalenes intentant fer la forma d'una rosa cobrint els laterals.
- 5- Calentem el boniat durant 5min
- 6- Traquem el boniat del forn i agreguem el formatge i els espinacs
- 7- Agafem l'ou i separem la gemma de la clara
- 8- Mescllem la clara amb el formatge i els espinacs
- 9- Posem la gemma en un dels cupcakes
- 10- Calentem els cupcakes durant 25 minuts.
- 11- Els traquem i ja estan llestos per a menjar (Aproximadament eixiran 2 magdalenes o 3 depenent de la quantitat de boniat )

### FOTOGRAFIA DEL PLAT:



COST ECONÒMIC APROXIMAT: 1 euro

DIFICULTAT: Mitjana