



FITXA CONCURS RECEPTA SALUDABLE 	
NOM ALUMNA/E: I.B.N.	CURS I GRUP: 1º ESO
TÍTOL RECEPTA: Amanida VIXCA EL PEIX!	
TEMPS ELABORACIÓ: 15 min.	
<b>INGREDIENTS I QUANTITATS:</b> Per a l'amanida: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomaca: 3</li> <li>- Tonyina: 1 llanda</li> <li>- Anchoves: 6</li> <li>- Clòtxines: 1 llanda</li> <li>- Ceballot roig: 1</li> <li>- Sardinetes a la llima: 1 llanda</li> <li>- Pà: una llesca</li> </ul> Per al postre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iogurt: 1</li> <li>- Nabius: Un grapaet</li> </ul>	<b>PREPARACIÓ:</b> Per a l'amanida <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trossejar la tomaca i la ceba.</li> <li>2. Disposar la resta d'ingredients al plat.</li> <li>3. Afegir sal i una miqueta d'oli.</li> <li>4. Torrar el pà.</li> </ol> Per al postre: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Disposar en un got 1 iogurt natural (de tipus BIO) (menys àcid).</li> <li>2. Possar damunt un grapaet de nabius.</li> </ol>
<b>FOTOGRAFIA DEL PLAT:</b> 	
COST ECONÒMIC APROXIMAT: 9€	DIFICULTAT: Fàcil

**MOLTA SORT!**