

FITXA CONCURS RECEPTA SALUDABLE



NOM ALUMNA/E: I.B.N.

CURS I GRUP: 1º ESO

TÍTOL RECEPTA: Un bon sopar

TEMPS ELABORACIÓ: 40 min

INGREDIENTS I QUANTITATS:

(Per a 4 persones)

Per a la crema d'all porro:

- 3 alls porros
- 2 creïlles grans
- 1/2 ceba
- 4 ous cuits

Per a l'hamburguesa de conill:

- 1 alvocat
- 2 llesques de pa amb llavors i pipes
- 1 carxofa

PREPARACIÓ:

Per a la crema d'all porro:

- 1) Cuir les creïlles i l'all porro trossejats 30 min.
- 2) Triturar, afegir oli i sal i un ou cuit pelat i ratllat.

Per a l'hamburguesa de conill:

- 1) Fer l'hamburguesa a la plantxa
- 2) Torrar el pa
- 3) Fer la carxofa a la plantxa

FOTOGRAFIA DEL PLAT:



COST ECONÒMIC APROXIMAT: 10€

DIFICULTAT: Baixa