

# MENÚ 6 dinar

Plats:

**Saltat de verdures**

**Espaguetis a la carbonara**  
(explicat al receptari)

**Broqueta de fruita**

cuina sense pares . cat

## Broqueta de fruita

### Ingredients per a 2 persones

150 g de taronja (1 peça mitjana)

150 g de poma (1 peça mitjana)

200 g de mango (1/2 peça)

100 g de plàtan (1 peça petita)

### Estris necessaris

ganivet • taula de tallar • palets de broqueta

### Elaboració (10 minuts)

- 1 Peleu les diferents fruites.
- 2 Talleu la taronja, el mango i la poma en quadrats grans més o menys uniformes.
- 3 Talleu el plàtan en rodanxes gruixudes.

### Idees

**Presentació:** Agafeu un pal de broqueta i aneu posant cadascuna de les fruites alternant-les. Serviu la broqueta en un plat.

**Consell pràctic:** Si no teniu palets de broquetes podeu muntar el plat tipus macedònia i posar-hi per sobre una mica de coco ratllat.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum