

# MENÚ 6 dinar

Plats:

**Saltat de verdures**

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

**Broqueta de fruita**

cuinasepare.com

## Saltat de verdures

### Ingredients per a 2 persones

250 g verdura fresca variada O 1 bossa petita congelada

30 g d'oli d'oliva (3 cullerades soperes)

all

sal

### Estris necessaris

recipient per al microones • paella • ganivet • cullera de fusta

### Elaboració (10 minuts)

- 1 Poseu les verdures a descongelar al microones uns quants minuts.
- 2 Retireu l'aigua sobrant de les verdures descongelades i afegiu-les a la paella amb una mica d'oli d'oliva per saltar-les.
- 3 Afegiu-hi un gra d'all picat i una mica de sal per condimentar-ho.
- 4 Remeneu-ho durant uns minuts per assegurar que coquin bé totes les verdures.

### Idees

**Consell dietètic:** De cara a la tardor podeu fer més atractiu el plat posant-hi bolets, uns aliments molt rics nutricionalment i que us ajudaran a fer uns àpats molt saborosos.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum