

MENÚ 3

sopar

Plats:

Crema de carbassó
(explicat al receptari)

Lluç amb olivada

Kiwi amb encenalls
de xocolata

cuina sense pares.cat

Kiwi amb encenalls de xocolata

Ingredients per a 2 persones

300 g de kiwi (4 unitats)

25 g de xocolata negra (1 porció individual)

Estris necessaris

ganivet • taula de tallar • ratllador

Elaboració (5 minuts)

Peleu i tal·leu el kiwi a rodanxes. Poseu les rodanxes sobre el plat i ratlleu-hi la xocolata negra per sobre.

Idees

Consell dietètic: El kiwi és una fruita composta majoritàriament per aigua, destaca pel seu alt contingut en vitamina C i a més és ric en fibra i minerals com el potasi i el magnesi.



Diputació
Barcelona

Àrea de Salut Pública
i Consum