

MENÚ 2 dinar

Plats:

Sopa estrellada

Ous al plat

(explicat al receptari)

Macedònia

cuina sense pares.cat

Macedònia

Ingredients per a 2 persones

50 g d'albercocs (2 unitats)

100 g de poma (1 peça petita)

100 g de préssec (1 peça petita)

150 g de síndria (1 tall)

Estris necessaris

ganivet • terrina • taula de tallar

Elaboració (5 minuts)

- 1 Netegeu bé les fruites i peleu-les.
- 2 Talleu les fruites a talls petits.

Idees

Presentació: Poseu les fruites en una terrina. Si voleu endolcir-ho hi podeu afegir una mica de sucre.

Consell dietètic: La fruita fresca constitueix unes postres molt refrescants que podeu presentar de moltes maneres diferents. La fruita ha de formar part de la vostra dieta diària, ja que la seva aportació en vitamines, minerals i fibra fa que sigui indispensable per al nostre organisme. És un aliment del qual no podeu prescindir.



Diputació
Barcelona

Àrea de Salut Pública
i Consum