

MENÚ 2 dinar

Plats:

Sopa estrellada

Ous al plat
(explicat al receptari)

Macedònia

cuina sense pares.cat

Sopa estrellada

Ingredients per a 2 persones

1 l de brou vegetal (4 gots plens)

40 g d'estrelles o fideus de cabell d'àngel (2 grapats)

Estris necessaris

pot • cullera

Elaboració (10 minuts)

Escalfeu el brou en un pot i, quan arrenqui el bull, afegiu-hi la pasta i deixeu-la coure uns 5 o 6 minuts.

Idees

Presentació: Cal servir-ho ben calent.

Consell dietètic: Recordeu que la majoria dels cereals es comercialitzen refinats o bé integrals. Els productes integrals han de ser aliments de consum habitual perquè proporcionen energia i fibra a la vegada.



Diputació
Barcelona

Àrea de Salut Pública
i Consum