




Nom i cognom:.....Data.....

# TREBALLEM LA RECEPTE DE CUINA

**QUINES SÓN LES SEVES PARTS ?**


↓

**El títol de la recepta** → **Recepta de cuina**   
Amanida de tomàquet amb mozzarella

↓

**Ingredients** → **Ingredients**  
Per a quatre persones:  
- 6 tomàquets de Montserrat o de cor de bou.  
- 4 mozzarelles fresques.  
- Oli d'oliva verge extra (al gust).  
Opcional:  
- Un polsim d'orenga en pols.  
- 4 llunes de tonyina.

↓

**Preparació** → **Preparació**  
1. Rentem els tomàquets i els tallem en trossos de petits (tal com es veu a la imatge).   
2. Tallem la mozzarella fresca en quadrats petits.  
3. En un bol d'amanides barregem els dos ingredients anteriors.  
4. Ara és moment d'amanir-ho amb oli d'oliva verge i ja ho tindrem llest per menjar!

Si vols afegir els ingredients opcionals, has de tenir en compte que els dos passos que venen a continuació, aniran després del pas 3.  
4. Afegim les llunes de tonyina (amb l'oli escorregut).  
5. Barregem els tres ingredients.  
6. Ara és moment d'afegir un bon polsim d'orenga i un bon raig d'oli verge.  
I ja ho tenim llest per menjar! **Bon profit!**

↓

**Altres informacions** → **Altres informacions**  
El tomàquet és una font interessant de fibra, minerals –com el potassi i el fòsfor– i vitamines –entre les quals destaquen la C, E, la provitamina A i vitamines del grup B (especialment la B1 i la B3). És un gran antioxidant.





Nom i cognom:.....Data.....

**INGREDIENTS**

**PREPARACIÓ**

**ALTRES INFORMACIONS**

