



## ACTIVITAT 8: DEL MENJADOR DE 'ESCOLA A CASA



Bon dia, famílies!!! Bon dia, nenes i nens!!!!

Tot l'equip d'Ausolan us volem enviar els nostres millors desitjos de salut, felicitat i prosperitat i hem decidit que aquesta setmana parlarem d'un l'aliment que representa tots aquests desitjos..... Vinga, penseu?? 😊



L'arròs, juntament amb el blat, és l'aliment més consumit al món.

Posseeix un bon coeficient d'utilització digestiva. A més, com manca de gluten en la seva composició, és ideal per a persones celíaqües.

Tot el tipus d'arròs aporta hidrats de carboni complexos i és una gran font d'energia durant hores de manera continuada.



Sabeu que l'arròs és pot menjar de primer plat, com amanida d'arròs i de postres, com un deliciós arròs amb llet? I que amb l'arròs podem fer unes fantàstiques boles de malabars? L'arròs és fantàstic!!

Ens encantaria que compartíssi per e-mail, [ausolanquedatascasa@gmail.com](mailto:ausolanquedatascasa@gmail.com), les vostres creacions, tal com veu fer setmanes anteriors i ens ha alegrat moltíssim poder-les veure!!

(Sius plau, recordeu que heu de posar nom i cognoms de l'artista o de la família i el nom de l'escola).

Una forta **ABRAÇADA!!!**





## AMANIDA D'ARRÒS

I si fem una amanida entre tots? És una bona manera de tastar aliments nous, barrejats entre els quals més ens agraden, aconseguint una gran varietat de colors i de nutrients.

**QUÈ POSAREM??** Escolliu vosaltres els ingredients

**Arròs:** Potser integral, blanc, allargat, rodó i salvatge...



**Ingredients vegetals:** amanida, olives, tomàquet, col arissada, col llombarda, cogombre, pebrot, pastanaga, tomàquet, remolatxa, blat de moro pebrot ...



**Fruita seca:** panses, nous, ametlles, pipes ....



**Aliments proteics vegetals o animals:** pollastre, llegums, tofu, ous, tonyina ....

I amanir- la al nostre gust



## ARRÒS DE COLORS



Si vols obtenir arròs de colors, has de bullir l'aigua amb:

- **ARRÒS VERD:** si es cou l'arròs a aigua amb suc d'espínacs o de julivert, s'aconsegueixen grans d'aquest color.
- **ARRÒS TARONJA:** amb aigua i una mica de safrà o suc de pastanaga, s'aconsegueix aquest to.
- **ARRÒS BLAU:** amb aigua i suc de remolatxa, els grans es tenyiran d'un bonic i original color blavós.



## ARRÒS AMB LLET



1 litre de llet



150 g. d'arròs



1/2 branca de canyella



Canyella en pols



100 g. de sucre o sense sucre: posar un plàtan mitjà molt madur



Pell d'1 llimona

En un pot, posem la llet a bullir, juntament amb la pell de la llimona i la branca de canyella.

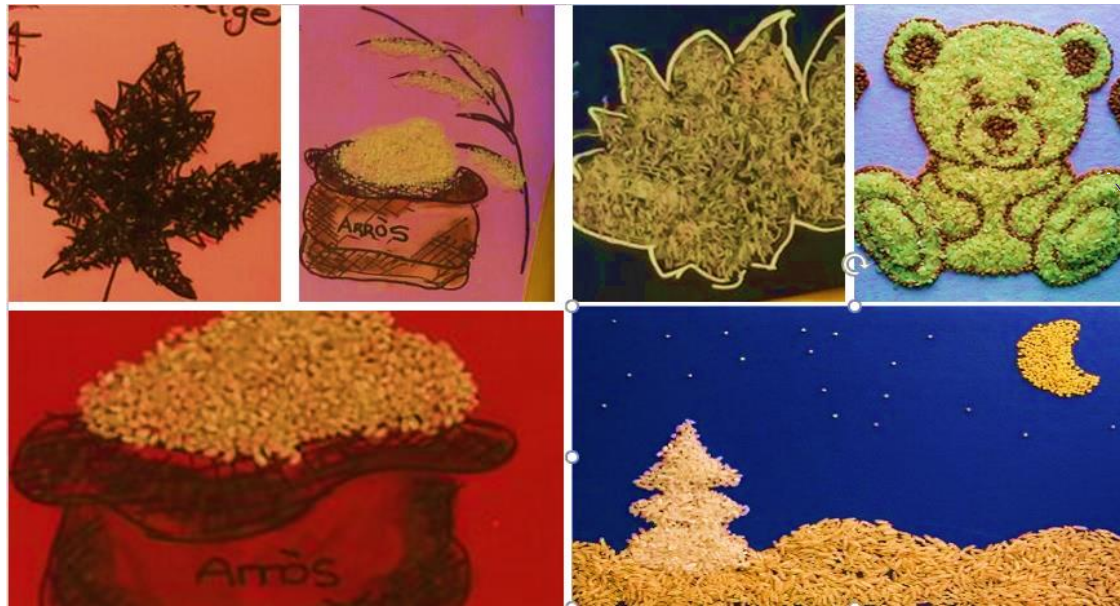
Quan arrenqui el bull, hi tirem l'arròs i el deixem coure a foc lent durant uns 15 minuts. De tant en tant el remenem per evitar que s'enganxi. Afegim el sucre o el plàtan ben xafat i deixem que continuï la cocció uns 15 minuts més. Quan ens quedi tot una mica pastós, ja podem retirar del foc el pot. Retirem la pell de llimona i la branca de canyella (opcional), i servim l'arròs amb llet en terrines o bols individuals.

Ho deixem refredar. Quan ho mengem, li podem tirar la canyella en pols per sobre i ja estarem a punt de gaudir d'un arròs amb llet casolà.





# CREACIONS AMB ARRÓS



# BOLES MALABARS AMB ARRÓS I GLOBUS

