

TORTITAS DE CIVADA

¡UN ESMORZAR SALUDABLE PER TOTA LA FAMILIA!

INGREDIENTS 6-8 TORTITAS

1 ou

1 poma rostida

30 g flocs de civada

Canyella

2 rajoles de xocolata negra 85%

Oli d'oliva



1 TALLAR LA POMA A DAUS I INTRODUIR AL MICROONES UNS 2 MINUTS AMB UNES GOTES D'AIGUA

2 AFEGIR LA CANYELLA A LA POMA ROSITDA

3 BARREJAR TOT: LA POMA, L'OU I ELS FLOCS DE CIVADA AMB UNA BATEDORA DE MÀ

4 POSAR UNA MICA D'OLI D'OLIVA A LA PAELLA I VOLTA I VOLTA!

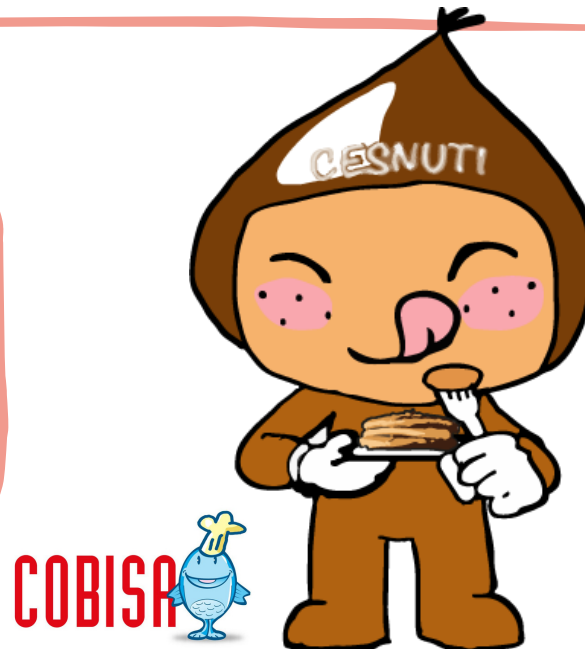
5 FONDRE LA XOCOLATA PER DECORAR LES TORTITAS

SABÍES QUÈ?

CIVADA

La CIVADA és un dels cereals més complets i saludables. És una font d'energia i vitalitat.

Per això el converteixen en un aliment molt interessant per combinar a l'esmorzar amb lactis i fruites.



Estem treballant conjuntament amb la consultoria nutricional CESNUT NUTRICIÓ per poder-vos oferir la màxima qualitat dietètica en totes les programacions dels nostres menús. Per qualsevol dubte dietètic sobre el menú podeu contactar amb l'equip de dietistes-nutricionistes: info@cesnut.com