

ESMORZAR 1

Ingredients:

Llet

Cereals

Fruita

Preparació.

En un bol, posar-hi els cereals que vulguis.

Afegir la fruita de manera que quedi vistós.

A últim moment afegeix la llet per sobre

ESMORZAR 2

Ingredients:

Llet

Cacau pur

Arròs inflat

Mandarines

Procediment:

Posem llet en un bol.

Afegim el cacau i remenem

A últim moment afegim els cereals per sobre

Ho presentem amb dues mandarines sense pelar al costat del bol

ESMORZAR 3

Ingredients:

Iogurt

Fruita

Mix de fruits secs

Procediment:

Posem el iogurt en un bol.

Hi posem la fruita de manera que quedi vistós

Afegim els fruits secs per sobre.

ESMORZAR 4

Ingredients:

Pa

Tomata

Formatge

Suc de taronja

Procediment:

Sucar un entrepà petit amb tomàquet.

Li posem formatge.

Fem un suc amb dues taronges.

ESMORZAR 5

Ingredients:

Llet o iogurt

Torrada de pa

Hummus

Lli

Raïm

Procediment:

Torra una llesca de pa de pagès a la torradora.

Unta hummus per sobre de la torrada

Espolvoreja-hi lli, (com si tiressis sal)

Prepara un bol petit amb grans de raïm trets de la rama per a que només calgui agafar i menjar.

Pots triar si acompanyar el teu esmorzar amb un got de llet o be amb un iogurt.

ESMORZAR 6

Ingredients:

Torrada de pa

Crema de cacauet casolana

Plàtan

Canyella

Iogurt

Fruits secs

Procediment:

Torra una llesca de pa de pagès a la torradora.

Unta la crema de cacauet. No en posis en excés.

Talla un plàtan a rodanxes i posa les rodanxes planetes a sobre de la torrada de manera que quedi vistós.

Espolvoreja per sobre canyella

Acompanya el teu esmorzar amb un iogurt i a sobre posa-hi una mica de fruits secs.

ESMORZAR 7

Ingredients:

Cereals de panís sense gluten i sense sucre

Plàtan

Poma

Llet

Procediment:

Prepara un bol amb cereals.

Pela una poma i talla-la a trossets. Afegeix-la als cereals.

Posa-hi llet per sobre a últim moment.

ESMORZAR 8

Ingredients:

Pa

Tomàquet

Oli

Advocat

Tomàquet cherri

Fruita

Fruits secs

Procediment:

Suca un entrepà amb tomàquet. Posa-hi un raig d'oli d'oliva.

Talla advocat i posa-hi tallets dins l'entrepà de manera que quedi vistós.

Decora per sobre l'advocat amb cherris talladetes per la meitat.

No tanquis l'entrepà. Presenta'l obert per a que el puguem veure.

Presenta'l amb un plat amb un grapadet d'avellanes al costat de l'entrepà.

Deixa un plàtan sense pelar al costat del plat. Serà l'acompanyament.

Esmorzar 9

Ingredients:

Torrada de pa

Hummus d'advocat

cherri

1 plàtan

1 got de llet

Procediment:

Torrar una llesca de pa de pagès

Untar-hi hummus d'advocat per sobre

Decora la teva torrada amb cherris talladetes.

Acompanya el plat amb un plàtan i un got de llet.

ESMORZAR 10

Ingredients:

Entrepà petit

Tomàquet

Tonyina

Olives

Llet o iogurt

Taronja

Procediment:

Prepara un entrepà petit i suca'l amb tomata.

Posa-hi tonyina per sobre

Decora amb alguna oliva. No tanquis l'entrepà per a que el puguem veure bé.

Acompanya el plat amb una taronja sense pelar al costat.

Pots triar també entre llet o iogurt per acompanyar-lo.

