



## ACTIVITAT 8: DEL MENJADOR DE L'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?? 😊

De quin aliment parlarem aquesta setmana?? Us donarem una pista: A molts casaments se'l tira als nuvis... Patates? No!! Tomàquets! No!! Cigrons?? No!! Vinga, que se li tira als nuvis?? Efectivament és l'arròs.



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 seguíssiu compartint per e-mail, [ausolanquedatcasa@gmail.com](mailto:ausolanquedatcasa@gmail.com) les vostres creacions, ens han alegrat moltíssim!! Si us plau, heu de posar el nom i cognoms de l'artista o de la família i el nom de l'escola.

Una forta **A B R A Ç A D A**

# CUINEM

## 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 arrossada, 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'espinacs 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

