

Mengem aliments de proximitat...

Ens les emportarem a casa i farem la recepta omplint la fitxa per a què ens les puguem intercanviar i que provegem els plats que han fet els nostres companys/es.



Primer, s'han de netejar molt bé per treure restes de terra, i ja podem començar. A continuació, hem fet un petit recull de receptes que hem fet a casa i que ens han agradat molt.

ESPINACS AMB FESOLS

Escola Santa Miquel
NOM: Roger
DATA: 22/04/21
ESCRIU LA RECEPTA D'UN PLAT QUE T'AGRADI FET AMB ESPINACS
ESPINACS AMB FESOLS

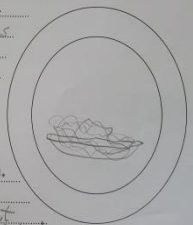
INGREDIENTS

- ESPINACS
- FESOLS
- OLI
- SAL

ELABORACIÓ

PRIMER AGUEM ELS ESPINACS I ELS
NETEGEM AMB AIGUA
FREDA. FEM BULLIR ELS
ESPINACS 5 MINUTS,
DESPRES AGUEM ELS
FESOLS CUTTS I ELS
SALTEGEM AMB ALL I
OLI. AFEGIM SAL AL
SALT I AFEGIM ELS
ESPINACS I REMENEM.

ELS SERVIM AL PLAT
BON PROFIT!



TRUITA D'ESPINACS

Escola Sant Miquel
NOME: Ariadna DATA: 25/11/21
ESCRIU LA RECEPTA D'UN PLAT QUE T'AGRADI FET AMB ESPINACS
Truita d'espinacs

INGREDIENTS

- Espinacs
- Zouave
- Aiguall de sal
- Una cullerada d'oli

ELABORACIÓ

Pr es baten els espinacs en l'aparten maner.
Les fulles s'espallen en bolis.
Després de fer la crema a
sauteu el bolot 3 minuts.
A la truita s'afegeix el sal
i hi afegim una mica de sal.
Refrigera la truita i després
després de fer la truita i després
el resultat és una truita
que es pot menjar i que és la
truita més bona.

