



# PAS 1

## GRAVAR INTRODUCCIÓ

Primer de tot, presentació dels membres del grup de treball.

En segon lloc, explicar com són els mercats, on se situen i gravar-los amb les seves paradetes.

Fer una comparativa de preus de tots dos mercats amb els productes que utilitzareu per fer el menú i mostrar els ingredients a més a més de gravar-os fent la comanda al botiguer.

# PAS 2

## GRAVAR EXPLICACIÓ DE:

1. Què és la dieta Alcalina i quines propietats té?

2. Posar exemples d'aliments que siguin alcalins i quin faràs servir per al menú que elaboraràs.

(Pots explicar-ho en el vídeo de forma oral o directament posar imatges amb veu en off de fons o tot en escrit).

# PAS 3

## GRAVAR MENÚ

Presenta en el vídeo el menú que elaboraràs.

Exposa quins seran els ingredients que has comprat en el mercat i les quantitats que cuinaràs.

Explica quines propietats té cada ingredient.

Un cop, explicat el menú, és hora de començar a cuinar, gravar-ho y explicar també la temporització del plat.