

GELAT DE IOGURT I MADUIXES

INGREDIENTS

- 4 iogurts naturals
- 300 g de de maduixots (poden ser congelats)
- 100 g de sucre
- Galetes (opcional)



PREPARACIÓ

1. Si les maduixes que heu comprat són fresques, les haurem de congelar. Si les heu comprat ja congelades, aquest pas no us farà falta.
2. Per començar, triturem els iogurts amb el sucre i els maduixots congelats. Com sempre que fem servir aparells elèctrics, demanem ajuda a un adult. Amb un túrmix triturem la barreja.
3. Un cop tot ben triturat, ja ho podem servir amb bols o gots i si voleu acabar-ho amb unes quantes galetes esmicolades.

Si enlloc de servir-ho amb bols volem fer gelats de pal, només hem de posar-ho en un motlle corresponent i deixar-ho al congelador perquè acabin de quallar.

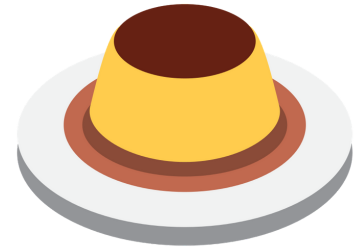


**RECORDA QUE ABANS DE
CUINAR ENS HEM DE RENTAR
SEMPRE LES MANS!**

FLAM DE PLÀTAN I XOCOLATA

INGREDIENTS

- 4 plàtans madurs
- 4 ous
- 500ml de llet
- 50g sucre
- 100g de xocolata



PREPARACIÓ

1. Primer de tot, triturem els plàtans amb la llet, el sucre i els ous. Demanem ajuda a un adult per utilitzar el túrmix.
2. Amb molta cura, fonem la xocolata al microones. Perquè no se'ns cremi, anem posant-la 30 segons i remenem cada cop. Anem repetint tantes vegades com faci falta fins que estigui totalment fosa.
3. Quan estigui a punt, afegir-la a la barreja del flam.
4. Posem la mescla en un recipient apte per a microones i la fem coure 20 minuts a una potència mitja.
5. A l'hora de treure el flam del microones, s'ha de vigilar molt ja que estarà molt calent i cremarà, és millor que demaneu ajuda a un adult.
6. Un cop estigui fred, ja podeu treure'l del motlle i servir-lo!

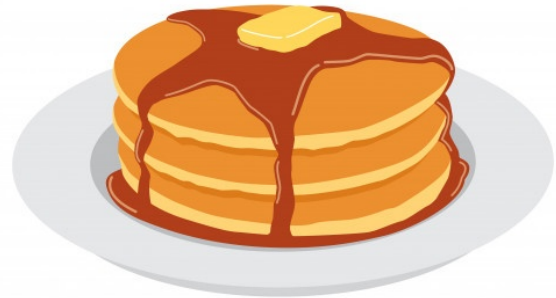


**RECORDA QUE ABANS DE
CUINAR ENS HEM DE RENTAR
SEMPRE LES MANS!**

PANCAKES

INGREDIENTS Per unes 16 unitats

- 30g de mantega
- 2 ous
- 250ml de llet
- 200g de farina (pot ser integral)
- 10g de impulsor
- 40g de sucre



PREPARACIÓ

1. Agafem la mantega i la fonem al microones. La deixem reposar sobre el marbre perquè estigui una mica menys calenta.
2. En un bol posem els ous i la llet i ho barregem bé.
3. En un altre bol diferent, posem la farina, l'impulsor i el sucre i ho barregem tot junt.
4. Un cop ben barrejat, fem unforat el mig com si fos un volcà. Dins del forat hi aboquem la barreja dels ous i la llet. Remoure suaument amb unes barilles fins que tot estigui ben barrejat.
5. Aleshores és el moment d'afegir la mantega. Barregem un altre cop, ho tapem amb un paper d'alumini o paper film i ho deixem reposar a la nevera 1 hora.
6. Passada aquesta estona, amb l'ajuda d'un adult, com sempre que utilitzem els fogons, posem una paella a foc mig.
7. Quan estigui calenta afegim un cullerot de massa i la deixem coure 2-3 minuts.
8. Quan veiem que comencen a sortir petites bombolletes a la superfície de la tortita, ja podem donar-li la volta.
9. Anem repetint la mateixa operació fins que no quedi més massa.

Les podem servir amb mel, mermelada, iogurt i fruita, una mica de xocolata, crema de cacau...



**RECORDA QUE ABANS DE
CUINAR ENS HEM DE RENTAR
SEMPRE LES MANS!**

BROTXETES DE FRUITA

INGREDIENTS

- Fruita de diferents colors
- Xocolata (blanca, negra o amb llet) o crema de cacau

A més a més necessitarem:

- Brotxetes de fusta

*En cas que no ens agradi la xocolata podem fer servir mel o iogurt.



PREPARACIÓ

1. Primer de tot rentarem totes les fruites i després la pelarem. Si cal podeu demanar ajuda a un adult.
 2. Un cop pelada, la tallarem a trossos petits (per menjar-los d'una sola mossegada)
 3. Quan tinguem els trossos els anirem clavant a la brotxeta posant una fruita de cada color, seguint una sanefa... el que us agradi més!
 4. Per acabar, quan ja tinguem tota la fruita posada a les brotxetes hi posarem una mica de xocolata per sobre.
 5. Si tenim una tauleta de xocolata, l'hauem de fondre al microones amb cura perquè no es cremi i després posar un rajolinet de xocolata desfeta fent ziga-zaga sobre la fruita.
- En cas que tinguem crema de cacau, podem escalfar-la una mica perquè es faci més líquida o posar-ne una mica en un bol i sucari-hi les brotxetes.

COLORS DE FRUITA

Groc: plàtan, pinya, mango...

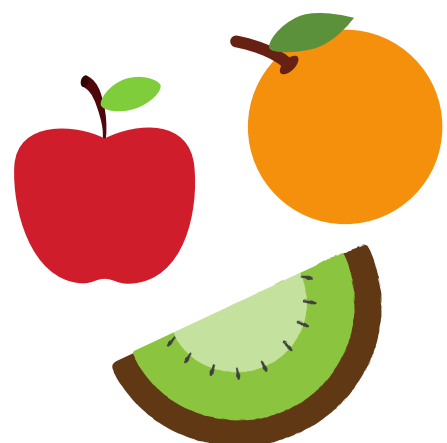
Lila: raïm, nabius, mores...

Verd: Kiwi, raïm, pera...

Taronja: Albercoc, mandarina, taronja, préssec, mango...

Blanc: poma, pera, meló...

Vermell: maduixes, síndria, gerds, cireres...



**RECORDA QUE ABANS DE
CUINAR ENS HEM DE RENTAR
SEMPRE LES MANS!**