

---

**Activitats generals | Familiar**

---

-  
Barcelona

---

# LA RECEPTA POEMADA DE CADA DIUMENGE

INSTAGRAM LIVE @firadenovembrevng

[ENTRENAPSICOLS](#)

[MEZCLATE CONMIGO](#)

La teva participació EN DIRECTE pot sortir a l'Eix Diari!!!

El taller consisteix a fer dues elaboracions: una brotxeta de fruites amb crema de cacau saludable i uns canelons d'albergínia o carabassó.

La teva feina és seguir la recepta i després, pensar un títol rimat per a cada una jugant amb les paraules!

Els/les guanyadors/es sortiran publicats a l'Eix Diari, com cada diumenge Receptes a Foc i Vers (una proposta de @entrenapsicols i @luzcassino)

## INGREDIENTS

\*brotxeta de fruita + crema de cacau saludable

\*poma

\*plàtan

\*mandarina

\*més fruita al gust

\*avellanes

\*tauleta de xocolata (+70%)

\*dàtils o xarop de dàtils

\*llet vegetal (al gust).

## MATERIALS NECESSARIS:

\*escuradents per les brotxetes

\*Motlles amb formes per la fruita (opcional)

\*taula per tallar i gabinet

\*olla

\*pala per remenar

\*batedora/picadora

\*recipient de vidre per guardar la crema

## INGREDIENTS

\*Canelons

Per la beixamel:

\*llet vegetal de soja o d'arròs

\*farina integral o altres

\*mantega

Pel farcit:

\*tonyina o la proteïna que més t'agradi (pollastre...)

\*verdures diverses: pastanaga, porro, bròcoli...

\*albergínies

\*carabassó

\*formatge per gratinar

\*formatge de cabra (opcional)

\*especies al gust (orenga, pebre, nou moscada...)

\*all

\*ceba

\*llorer

MATERIALS NECESSARIS:

\*safata de forn

\*olla

\*cassola

\*espàtula

\*taula per tallar i gabinet

\*mandolina

## Imatges

---

