

RECEPTARI

EL MENJAR NO ES LLENÇA!

**Receptes del Consell d'Infants de Mataró
contra el malbaratament alimentari**



CONSELL D'INFANTS DE MATARÓ

CURS 2022-2023



**Ajuntament
de Mataró**



**CONSELL
D'INFANTS
MATARÓ**

PRESENTACIÓ DEL CONSELL D'INFANTS DE MATARÓ

El Consell d'Infants de Mataró és un espai de participació de ciutat, creat l'any 2014, per donar veu a la infància i valor a la seva opinió i mirada sobre molts aspectes de la ciutat, així com per sensibilitzar la ciutadania dels drets dels infants.

El Consell d'Infants està format per representants de 5è i 6è de primària, de les escoles de la ciutat. Cada curs, el Consell tria un tema a tractar, que es treballa en sessions mensuals en horari extraescolar, a diversos indrets de la ciutat.

Anualment, al voltant de la data del Dia Universal dels Drets de l'Infant, el 20 de novembre, té lloc l'acte de constitució del Consell d'Infants, amb l'assistència de l'alcalde i dels representants dels partits polítics al govern. De cara a final de curs, al mes de juny, el Consell es tanca amb un acte de cloenda, on es presenta el treball realitzat pels infants.

Per contactar podeu enviar un correu a ***conselldinfants@ajmataro.cat***.

PRESENTACIÓ DEL RECEPTARI- EL MENJAR NO ES LLENÇA!

A inicis del curs 2022-2023 el Consell d'Infants de Mataró vam escollir com a temàtica a treballar **la pobresa**. Després de reflexionar sobre quin enfocament volíem donar, els consellers i conselleres vam decidir centrar-nos en **el malbaratament alimentari i la distribució injusta dels recursos**.

Vam dedicar un parell de sessions a reflexionar sobre les causes i conseqüències de llençar menjar, vam aprendre sobre el camí dels aliments fins que arriben al nostre plat i vam fer una diagnosi (amb la col·laboració de l'entitat Tarpuna) sobre com està aquest tema a les escoles participants en el Consell a través de l'observació de les deixalles dels menjadors escolars, elaborant una Mapathon.

A partir de tot el que hem après vam pensar diferents accions que podem fer per intentar reduir el malbaratament alimentari.

Una de les accions que vam pensar va ser fer un taller de cuina i un llibre de receptes d'aprofitament alimentari.

Les receptes estan pensades per aprofitar sobres i restes de dinars, sopars... Les famílies ens han ajudat a pensar-les.

Esperem que us agradi aquest receptari i que sobretot us ajudi a no llençar menjar!!

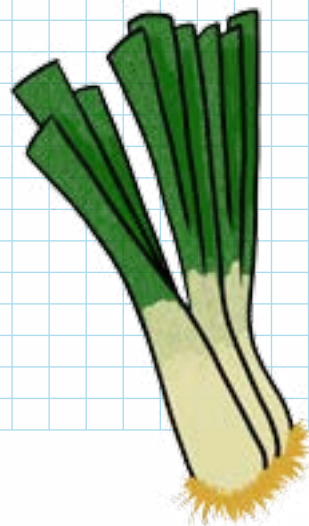
Cuinar amb sobres és divertit!

RECEPTES SALADES

TRUITA AMB RESTES DE CALÇOTADA

INGREDIENTS:

- 1 ou
- 2-3 calçots que hagin sobrat de la calçotada
- Oli i sal



PROCEDIMENT:

1. Agafem un ou, el batem una estona i li posem sal.
2. Mentrestant posem oli en una paella i l'escalfem.
3. Pelem els calçots, el tallem en trossos petits i ho afegim a l'ou. Ho barregem tot bé.
4. Fem la truita de calçots!

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 10 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 5 minuts

ESTRIS NECESSARIS: Paella i cullera de fusta

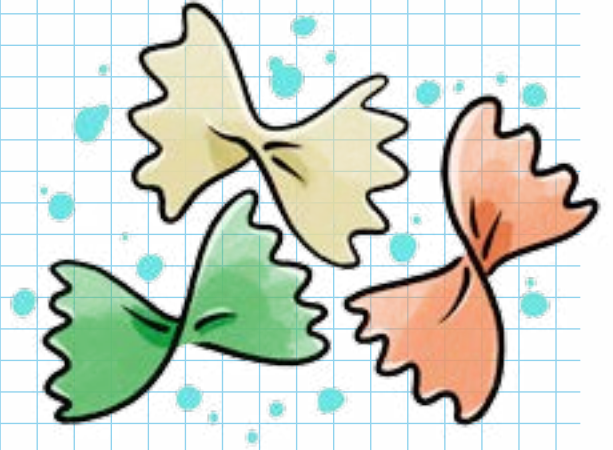
SUGGERIMENTS: es poden afegir més ous, depenent de la quantitat de restes que tinguem

RECEPTES SALADES

AMANIDA DE PASTA AMB KEBAB

INGREDIENTS:

- Pasta
- Olives
- Blat de moro
- Tonyina
- Tomàquets 'cherry' o cirerols
- Oli i sal
- Restes de kebab



PROCEDIMENT:

1. En una olla posem a bullir la pasta.
2. Mentrestant, en un bol gran fas la barreja de blat de moro, olives, tonyina, tomàquets i sobres de kebabs (sense la part de la 'truita' que envolta el durum o sense el pa de pita).
3. Quan la pasta ja ha bullit, deixar-la refredar o refredar-la sota l'aixeta.
4. Afegir la pasta a la barreja anterior que hem guardat al bol.
5. Amanir al gust i ja ho tenim!

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 20 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 10 minuts

ESTRIS NECESSARIS: Olla i bol gran

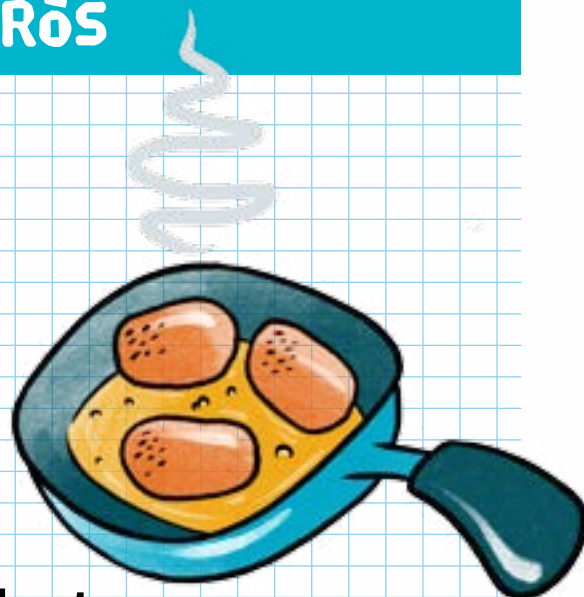
SUGGERIMENTS: Utilitzar pasta per amanides (llaços o espirals preferiblement)

RECEPTES SALADES

CROQUETES D'ARRÒS

INGREDIENTS:

- Julivert tallat
- 45 g. de formatge ratllat
- 2 ous
- 1 culleradeta de sal
- 1 tassa de pa ratllat
- 1 tassa d'arròs bullit que hagi sobrat
- Oli



PROCEDIMENT:

1. En un bol, posarem els dos ous, una cullerada de sal, el julivert, el formatge ratllat i ho barrejarem tot.
2. Li afegirem l'arròs i ho tornarem a barrejar.
3. Quan estigui fred farem boletes i les arrebossarem amb pa ratllat.
4. En una paella amb oli calent, fregirem les boletes fins que estiguin daurades.
5. Les deixarem en un plat amb paper de cuina.

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 20 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 10 minuts

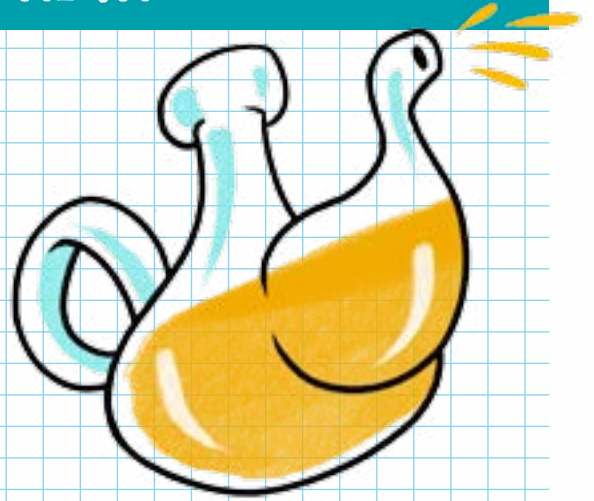
ESTRIS NECESSARIS: Bol, culleres, paella, plat i paper de cuina

RECEPTES SALADES

“FRITATTA” DE PASTA

INGREDIENTS:

- 200 g. de pasta cuita
- 4 ous
- 45 g. de parmesà ratllat
- 35 g. de mozzarella ratllada
- Oli d'oliva
- Sal i pebre al gust
- Guarnicions al gust, les que tinguem a la nevera



PROCEDIMENT:

1. Afegim un rajolí d'oli d'oliva verge a la paella i saltegem els guarniments a foc mitjà.
2. En un bol, batem els ous amb el parmesà, la sal i el pebre
3. Afegim les sobres de la pasta cuita a la paella i la saltegem amb la resta.
4. Afegim la mozzarella i posem la barreja de l'ou batut.
5. Tapem la paella, a foc lent, i deixem uns minuts fins que quedi cruixent i daurada per sota (és com una truita).
6. Li donem la volta perquè es faci per l'altre costat.

.....
TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 20 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 10 minuts

ESTRIS NECESSARIS: Paella, bol i tombatruites.

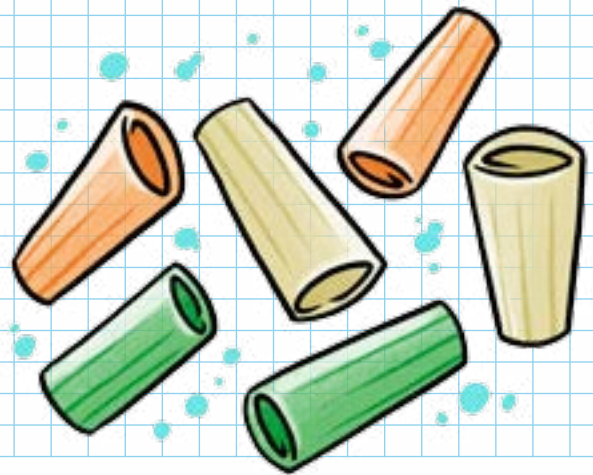
SUGGERIMENTS: Els guarniments poden ser verdures, formatges, alfàbrega fresca, etc.

RECEPTES SALADES

MACARRONS AMB POLLASTRE A L'AST, BOTIFARRA O RESTES DE BARBACOA

INGREDIENTS:

- Sobres de la barbacoa o del pollastre o de la botifarra
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- Salsa de tomàquet
- Una mica de llet
- Una culleradeta de paté
- Macarrons



PROCEDIMENT:

1. Tallem a trossos petits les restes de la carn o pollastre.
2. En una cassola posem a coure a foc lent la ceba amb l'all prèviament picats amb una mica d'oli d'oliva.
3. Posem l'aigua dels macarrons a bullir.
4. Un cop la ceba i l'all estan ben cuits, afegim les sobres que tinguem i les remenem.
5. Incorporarem el tomàquet fregit, un rajolí de llet i la culleradeta de paté fins que quedi tot ben incorporat.
6. Un cop bullits els macarrons els afegim a la sala de tomàquet amb la carn. I ja tenim uns macarrons molt bons!

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 25 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 10 minuts

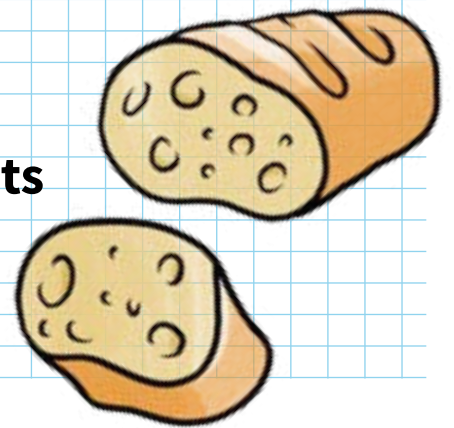
ESTRIS NECESSARIS: Cassola i espàtula per remenar

RECEPTES SALADES

“MIGAS DE PAN” ARAGONESES (PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS:

- 100 g. de pernil salat o xoriço o carn salada
- 1 cabeça d'all
- 8 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cullerada de pebre vermell
- 500 g. de pa sec tallat en trossos petits
- Restes de pa
- Una mica de pebrot verd (opcional)



PROCEDIMENT:

1. La nit anterior es posa el pa humitejat amb aigua i es deixa tapat amb un drap.
2. En una paella, posem l'oli i quan està calent, afegim els alls picats i també una mica de pebrot verd tallat.
3. Quan estan torrats els alls, afegim el pernil o la carn salada o xoriço.
4. Es remena bé i es posa el pimentó
5. S'afegeix el pa i amb una cullera de fusta es remena perquè quedin les “migas” engrunades .

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 40 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 20 minuts

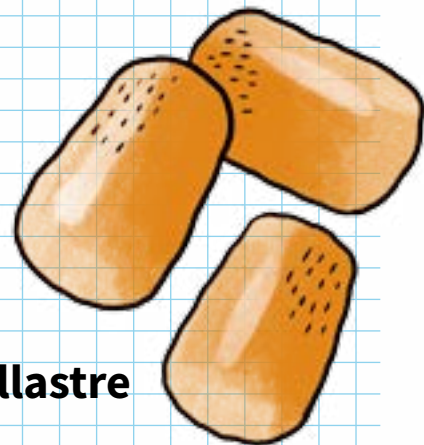
ESTRIS NECESSARIS: Olla, bol, paella i ganivet

RECEPTES SALADES

CROQUETES DE CARN DE CALDO, DE CARN ROSTIDA O POLLASTRE

INGREDIENTS:

- **1 ceba**
- **2 cullerades de farina**
- **1 litre de llet (aprox.)**
- **Un pessic de sal**
- **Sobres de la carn del caldo, rostida o de pollastre**
- **1 ou**
- **Pa ratllat**



PROCEDIMENT:

1. Picar les restes de carn.
2. Picar la ceba.
3. Sofregir la ceba i barrejar-hi les restes de la carn ben picada
4. En un bol, barrejem la llet, la farina, la sal i si ens agrada afegim una mica de pebre.
5. Un cop tot ben barrejat, ho afegim al cassó on estem sofregint la carn i la ceba. Ho posem a foc mitjà i ho deixem coure sense deixar de remenar, fins que la textura sigui una pasta fina, espessa i brillant. Aproximadament anem barrejant durant 10 minuts.
6. Ho passem a un bol i ho deixem reposar fins que es refredi.
7. Llavors ja podem fer les croquetes. Agafem la massa i fem croquetes, les passem per l'ou batut i les arrebossem amb pa ratllat.
8. Per acabar, les fregim amb oli calent, uns 2 minuts girant-les perquè es vagin daurant.

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 1 hora

TEMPS DE COCCIÓ: 30 minuts

ESTRIS NECESSARIS: Bol, espàtula, paella, picadora

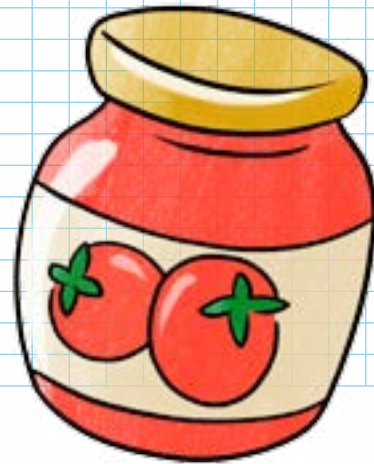
SUGGERIMENTS: Algunes persones deixen reposar la massa unes hores en una safata i fan les croquetes l'endemà. Així, la massa està més compacta. Es pot afegir a la massa una mica de nou moscada si agrada

RECEPTES SALADES

PANINIS

INGREDIENTS:

- Salsa tomàquet
- Pa
- Formatge



PROCEDIMENT:

1. Agafa el pa i talla'l al teu gust.
2. Unta-li la salsa de tomàquet.
3. Seguidament posa-li el formatge per sobre.
4. Introduïm els paninis a dintre el forn prèviament escalfat a 250 graus i l'abaixem fins a 150 graus durant 5 min.

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 10 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 5 minuts

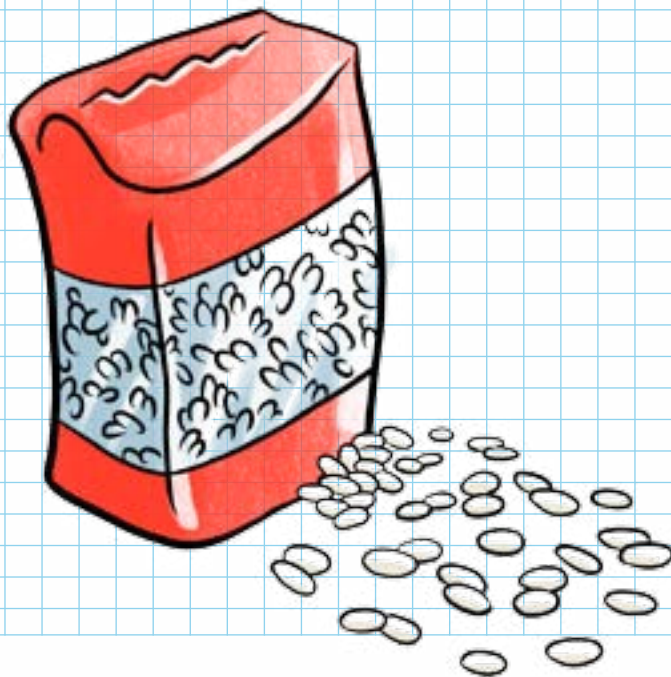
ESTRIS NECESSARIS: Cullera i forn

RECEPTES SALADES

ARRÒS AMB "GOSES"

INGREDIENTS:

- 200g d'arròs bomba
- 1 ceba
- 3 tomàquets
- 2 alls
- Pebrot verd
- Sobres de carn (pollastre)
- Caldo
- Greix de pernil
- Pebre
- Pebrotet
- Sal
- Pebre de caiena



PROCEDIMENT:

1. Posar la ceba tallada en una paella i daurar-la.
2. Afegir el alls i el pebrot tallat a la paella.
3. Esmicolem els trossos de carn que tinguem juntament amb el greix del pernil, ho afegim amb la barreja de verdures.
4. Afegim un polsim de sal, pebre, pebrots i pebre de caiena.
5. Introduïm els 200g d'arròs i remenem fins que quedi torrat.
6. Aboquem caldo fins a omplir la paella.
7. Esperem uns 20 min mentre ho anem remenant perquè no s'enganxi.

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 35 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 20 minuts

ESTRIS NECESSARIS: Paella, llengua de gat, ganivet i suport per tallar

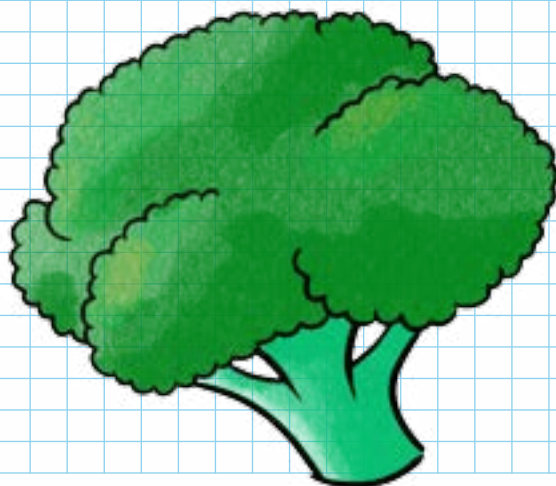
SUGGERIMENTS: Com que és un arròs amb 'coses', pots afegir el que més et vingui de gust: bolets, altres verdures...

RECEPTES SALADES

HAMBURGUESA VEGETAL

INGREDIENTS:

- Verdura(patata, bròquil...)
- Formatge(opcional)
- Farina de galeta
- 1 ou
- Un polsim de sal
- Oli



PROCEDIMENT:

1. Aixafem la verdura que ha sobrat de la setmana en un bol.
2. Dins del bol afegim l'ou, la farina de galeta i un polsim de sal i ho barregem tot.
3. Quan ho tenim tot ben barrejat fem una 'bola', (la forma de bola la podem fer amb dues culleres).
4. Posem la 'bola' amb oli en una paella calenta.
5. Aixafem la 'bola' dins de la paella, que quedi amb forma de hamburguesa.

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 10 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 5 minuts

ESTRIS NECESSARIS: Bol, paella, cullera, forquilla

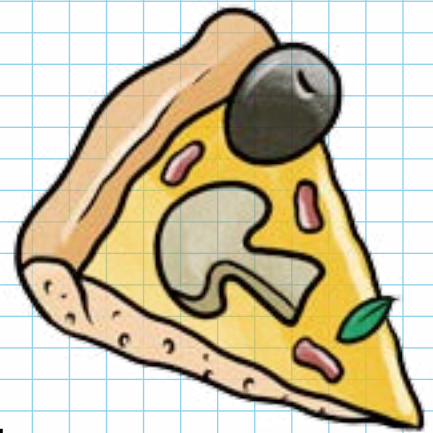
SUGGERIMENTS: Hi podem posar formatge a dintre la bola

RECEPTES SALADES

MINIPIZZES

INGREDIENTS:

- Pa sec
- Tomàquet fregit
- Orenga
- Mozzarella
- Guarniments: Ceba, bacó, olives, etc
- Sal i pebre



PROCEDIMENT:

1. Escalfem el forn a 200 graus amb temperatura a dalt i a baix.
2. Tallem el pa per la meitat tot fent les bases de la nostra minipizza.
3. Cobrim amb tomàquet totes les bases.
4. Afegim a les bases la mozzarella i els guarniments que hàgim decidit.
5. Finalment afegim la sal, el pebre, l'orenga i un raig d'oli.
6. Ho fem al forn fins que ho veiem daurat i cruixent.

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 20 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 15 minuts

ESTRIS NECESSARIS: Ganivet, Cullereta, Safata i paper de forn

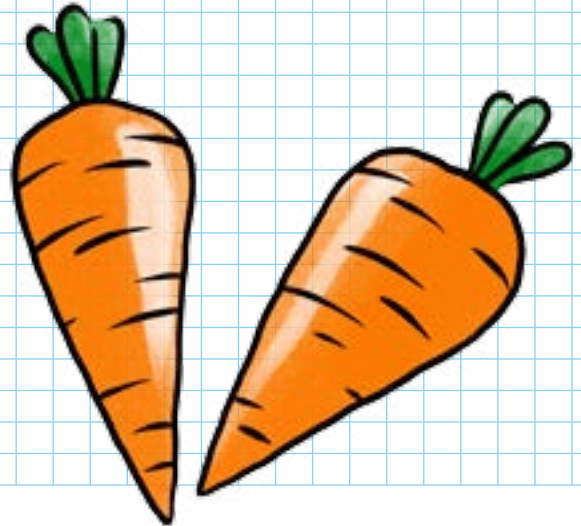
SUGGERIMENTS: Els guarniments que hi posem que siguin del nostre rebost o nevera

RECEPTES SALADES

“TORTITAS” O COQUES D'ARRÒS

INGREDIENTS:

- 2 tasses d'arròs blanc cuit
- 3 ous
- Formatge ratllat
- Salsitxes o bacó
- 1 ceba
- ½ pebrot
- 1 carbassó
- 2 grans d'all
- 2 pastanagues



PROCEDIMENT:

1. Tallem les verdures amb trossos molt petits.
2. Posem a sofregir a foc baix totes les verdures que hem tallat amb sal i pebre vermell de la Vera.
3. Quan veiem que les verdures comencen a estar daurades hi afegim les salsitxes o el bacó.
4. Quan les salsitxes s'hagin daurat una mica, retirem la paella del foc.
5. En un bol batem els 3 ous.
6. I després barregem els ous batuts amb l'arròs, el formatge i el contingut que tenim en la paella. Hem de mirar que ens quedi una massa una mica solta.
7. Escalfa la paella amb oli i una vegada que estigui calent, amb l'ajuda d'una cullera anirem afegint en forma de 'tortita' la massa, fins que s'enrosseixi pels dos costats.

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 15 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 3 minuts

ESTRIS NECESSARIS: Bol gran, bol petit i paella apta per fregir

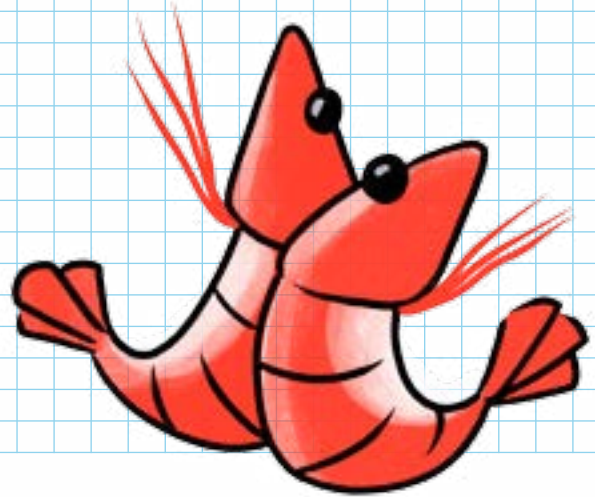
SUGGERIMENTS: Utilitza formatge que es fongui amb la calor

RECEPTES SALADES

FIDEUS A LA CASSOLA

INGREDIENTS:

- Salsa de mar i muntanya
- Sobres de pollastre
- Fideus
- 1 got de caldo
- Gambes



PROCEDIMENT:

1. Triturem la salsa de mar i muntanya amb el pollastre.
2. En una paella posem el que hem triturat i afegim el got de caldo.
3. Quan comenci a bullir, afegim els fideus i les gambetes.
4. Als 20 minuts d'estar al foc estarà llest per servir.

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 30 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 20 minuts

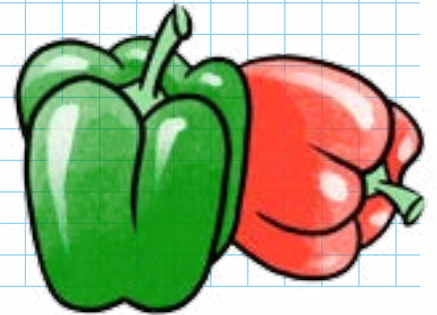
ESTRIS NECESSARIS: Trituradora i cassola

RECEPTES SALADES

“FAJITAS”

INGREDIENTS:

- ‘Fajitas’
- Sobres de carn (pollastre, porc...)
- Verdures que tinguem a la nevera
- Salses (opcional)



PROCEDIMENT:

1. Tallem les verdures a trossets petits.
2. Escalfar en una paella la carn amb les verdures.
3. Després torrem les ‘fajitas’.
4. L’últim pas serà muntar les ‘fajitas’.

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 10 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 5 minuts

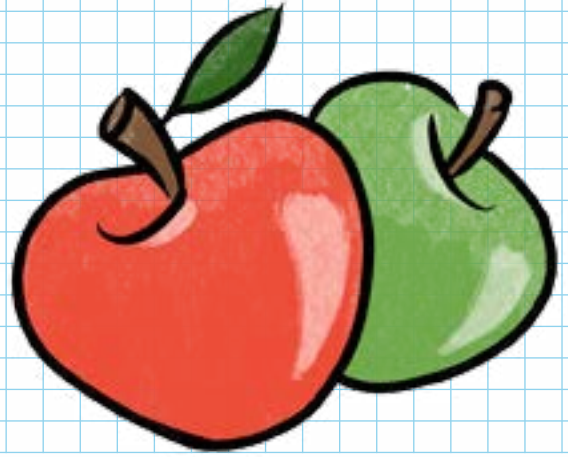
ESTRIS NECESSARIS: Cullera i bol

RECEPTES DOLÇES

PASTÍS DE POMA

INGREDIENTS:

- 10 pomes molt madures
- Un raig de llet
- Una miqueta de farina
- Una miqueta d'oli
- 3 ous



PROCEDIMENT:

1. Pelem les pomes, les passem per la batedora i les posem en un recipient
2. Després afegim una mica de llet perquè quedi més esponjós
3. Afegim un raig d'oli i una mica de farina i per últim 3 ous
4. Ho posem al forn 45 minuts

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 1 hora i 30 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 45 minuts

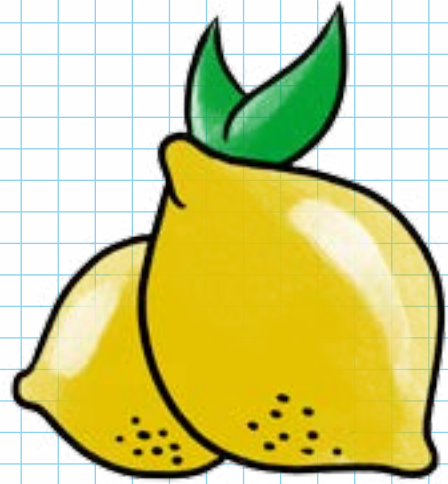
ESTRIS NECESSARIS: Ganivet, espàtula, batedora i recipient

RECEPTES DOLCES

“TORRIJAS” O TORRADETES DE SANTA TERESA

INGREDIENTS:

- Pa sec
- Llet
- Vainilla o canyella
- Pell de llimona o taronja
- Ous
- Oli
- Sucre



PROCEDIMENT:

1. Escalfem la llet al foc lent amb una branqueta de canyella o vainilla i la pell d'una llimona.
2. Quan estigui a punt de bullir apaguem el foc i deixem que es refredi.
3. Tallem el pa a rodanxes i el mullem en llet.
4. Batem els ous, passem el pa remullat per l'ou i el posem a fregir en oli.
5. Posem un paper sobre un plat i posem allà les 'torrijas' perquè deixin anar l'oli.
6. Les arrebossem amb sucre i una mica de canyella o vainilla.

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 30 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 5 minuts

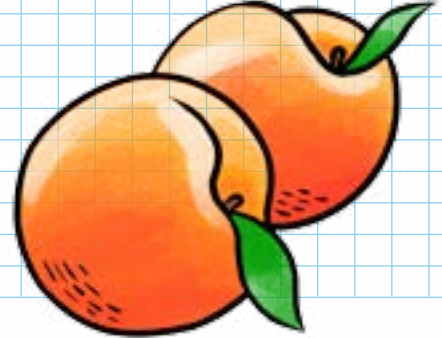
ESTRIS NECESSARIS: Paella i bols

RECEPTES DOLCES

MELMELADA DE FRUITA

INGREDIENTS:

- **Fruita**
- **Sucre**
- **Pots de vidre amb tapa**



PROCEDIMENT:

1. En primer lloc, rentarem la fruita i a continuació la pelarem i tallarem en trossos.
2. Un cop hem fet això, afegirem a una olla el sucre (la quantitat de sucre ha de ser la meitat del pes de la fruita).
3. Posarem a la mateixa olla la fruita a coure a foc lent.
4. Un cop cuita, la passarem per la batedora i tornarem a coure a foc lent uns 20 minuts més remenant sovint.
5. Per últim, omplirem els pots de vidre amb la mermelada i un cop plens, els posarem al bany maria durant 15 minuts.
6. Deixarem que es refredi i ja la tenim!

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 45-50 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 20-30 minuts

ESTRIS NECESSARIS: Olla, pots de vidre amb tapa, cullera i batedora

SUGGERIMENTS: Es pot fer amb la fruita de temporada que tinguem

RECEPTES DOLCES

PÚDING

INGREDIENTS:

- 500ml de llet
- 180g de sucre
- 5 llesques de pa de motlle
- 4 ous
- 50ml de caramel líquid
- 5 ml d'essència de vainilla(opcional)



PROCEDIMENT:

1. Escalfem la llet i el sucre en una cassola fins que s'hagi dissolt tot.
2. Retirem del foc la llet i el sucre i ho aboquem en un recipient fondo i ample .
3. Ho deixarem reposar durant 5 min.
4. Mentrestant, agafarem un motlle rectangular i en cobrirem la base i els laterals amb el caramel líquid.
5. Hem d'escalfar el forn a 185 graus, amb calor a dalt i a baix.
6. Batem els ous i els afegim a la barreja de pa, llet i sucre amb l'essència de vainilla.
7. Ho triturarem amb una batedora de braç i abocarem el resultat al motlle rectangular.
8. El motlle l'hem de tapar amb paper d'alumini i posar-lo en una safata amb aigua calenta, creant un bany maria.
9. Posem la safata en el forn durant una 1h 20 min.
10. Retirem el motlle del forn i el deixem refredar completament sense desemmotllar-lo.

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 1h 30 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 1h 20 minuts

ESTRIS NECESSARIS: Paper d'alumini, batedora, forn, motlle rectangular, recipient ample i Fondo, cassola i paella

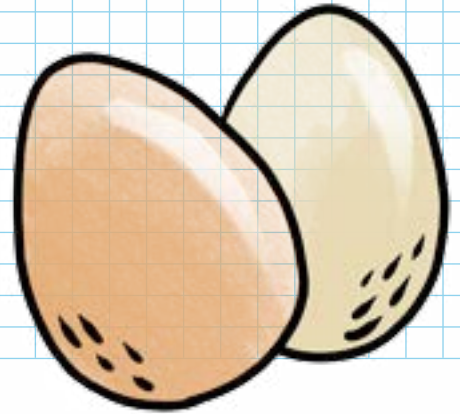
SUGGERIMENTS: Posar essència de vainilla

RECEPTES DOLCES

“PANCAKES”

INGREDIENTS:

- La pell d'un plàtan o plàtans molt madurs
- 2 ous
- 400g de civada
- ½ culleradeta de canyella
- 1 culleradeta de xarop d'atzavara o qualsevol edulcorant (opcional)



PROCEDIMENT:

1. Fiquem tots els ingredients en un recipient.
2. Ho triturem tot una bona estona fins a aconseguir una massa homogènia.
3. Escalfarem la paella amb una gota d'oli.
4. Quan la paella estigui calenta, hi posem una mica de massa, fins que es formin algunes bombolles. En aquest moment li haurem de donar la volta i deixarem que es dauri per l'altre costat.
5. Repetim l'acció fins que s'acabi la massa.

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 40 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 15-20 minuts

ESTRIS NECESSARIS: Paella antiadherent, espàtula i batedora

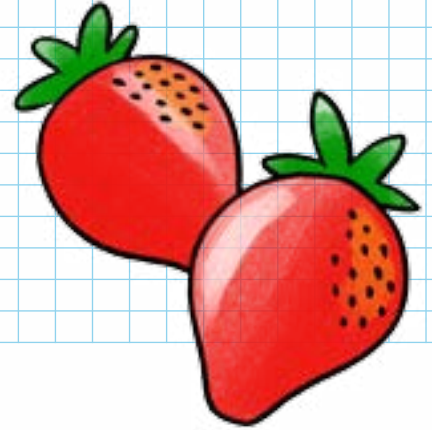
SUGGERIMENTS: La podem menjar amb xocolata, melmelada, mel o com ens vingui més de gust

RECEPTES DOLCES

GELAT DE MADUIXA

INGREDIENTS:

- 300g de maduixes
- una culleradeta de suc de llimona
- 2 iogurts naturals
- 2 cullerades de mel



PROCEDIMENT:

1. Rentar les maduixes.
2. Posem les maduixes en un bol i les triturem mentre afegim els altres ingredients.
3. Tapem el bol amb paper film i ho congelem durant 6 h (cal remoure la barreja o passar la batedora de braç a les 2h)

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 6 hores i 20 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 6 hores

ESTRIS NECESSARIS: Batedora, bol i paper film

RECEPTES DOLCES

GALETES DE "CARROT CAKE"

INGREDIENTS:

- **Rajola de xocolata negra**
- **60g de mantega**
- **1 ou**
- **100g de civada**
- **50g farina integral**
- **3 pastanagues ratllades**
- **40g sucre morè**
- **1 culleradeta de llevat en pols**
- **1 polsim de sal**



PROCEDIMENT:

1. Barreja l'ou amb el sucre i la sal en un bol.
2. Per altra banda, barreja la mantega a temperatura ambient amb la civada i la pastanaga ratllada.
3. Mescla les dues barreges.
4. Tritura la xocolata per obtenir trossets petits que s'hauran d'afegir a la barreja.
5. Forma boles i posa-les en una safata coberta amb paper de forn.
6. La safata amb les boles posa-la a dintre el congelador durant 5 min.
7. Posa la safata al forn prèviament escalfat a 180 graus durant uns 10-15 min.

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 30 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 15 minuts

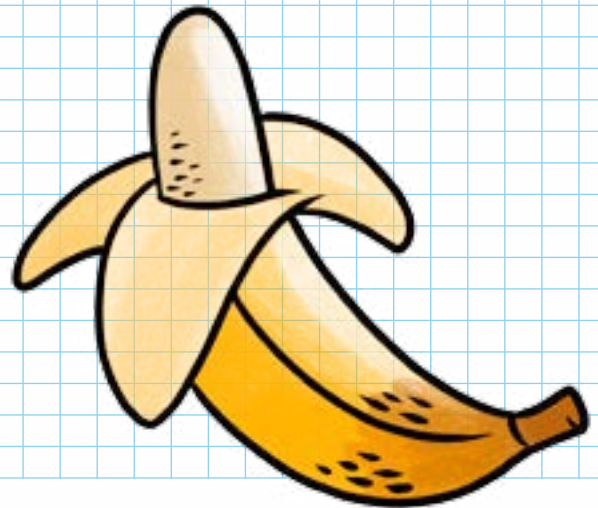
ESTRIS NECESSARIS: Bol, espàtula 'llengua de gat', batedora, paper de forn i safata de forn

RECEPTES DOLGES

PASTÍS DE PLÀTAN

INGREDIENTS:

- 3 plàtans madurs
- 125g de sucre blanc o morè
- 150g de farina de blat
- 1 sobre de llevat
- 3 ous
- Mantega
- 25g d'oli d'oliva



PROCEDIMENT:

1. Posem la meitat del sucre en un bol amb els 3 ous i ho batem amb el batedor de varetes fins a obtenir una textura escumosa.
2. Pelem els plàtans i els afegim amb l'altra meitat de sucre que no hem utilitzat. Barregem fins que quedi un puré.
3. Tot seguit afegim el puré de plàtan al primer recipient, on teníem els ous amb el sucre i ho barregem.
4. Afegim l'oli i seguim barrejant.
5. Finalment afegim la farina i el llevat i ho barregem fins que quedi homogeni.
6. Posem a escalfar el forn a 180 graus.
7. Afegim la barreja en un motlle cobert de paper de forn.
8. Fiquem el motlle en el forn durant uns 35-40 min.

.....

TEMPS TOTAL DE PREPARACIÓ: 60 minuts

TEMPS DE COCCIÓ: 35-40 minuts

ESTRIS NECESSARIS: batedora, batedor de varetes, 2 bols, motlle i paper de forn

Títol: *Receptari- El menjar no es llença!*

Edició: maig 2023

Disseny, maquetació i Il·lustracions: Teo Perea

Redacció: Consell d'Infants de Mataró, curs 2022-2023

Agraïments:

A totes les escoles que participen al Consell d'Infants, que aquest curs són:

Institut Escola Àngela Bransuela, Escola Angeleta Ferrer, Escola Anxaneta, Escola Balmes, Escola Camí del Cros, Escola Camí del Mig, Escola Cirera, Escola Cor de Maria, Escola El Turó, Escola GEM, Escola Germanes Bertomeu, Escola Joan Coromines, Escola Josep Montserrat, Escola Mare déu Lourdes, Escola Maria Mercè Marçal, Escola Maristes Valldemia, Escola Marta Mata, Escola Meritxell, Escola Montserrat Solà, Escola Rocafonda i Escola Vista Alegre.

I també un agraïment especial a totes les famílies dels infants que han contribuït aportant les receptes, en especial a totes les àvies.

Més informació:

mataro.cat

i Telèfon d'atenció a la ciutadania 010 gratuït (900 859 009 si es truca des de fora de Mataró)