

# LES MILLORS LLESQUES DE PA

Recepta de: Montserrat Tàpia, cuinera



**ESMORZAR / PER A 1 PERSONA / DIFICULTAT BAIXA**

## INGREDIENTS

**2 llesques de bon pa**

**1 plàtan**

**4 maduixes o gerds**

**Crema d' avellanes**

**Pipes de carbassa o de gira-sol.**

**Formatge fresc de cabra**

**Mel**

**Per a la crema d'avellanes**

**150 g d'avellanes torrades i pelades**

**OPCIONAL: Mel o sucre, una mica d'aigua, cacau en pols**



ANY INTERNACIONAL DE LES  
**FRUITES I VERDURES**  
2021

**Fem salut, amb fruites i verdures!**

ELEMENTS ESSENCIALS DE LA TEVA ALIMENTACIÓ

## ELABORACIÓ

Triturant les avellanes obtindrem una crema amb la que podem untar el pa.

Distribuir el formatge al damunt.

Repartir la fruita i unes llavors al gust de cadascú, o bé nous pelades.

Acabar amb un rajolí de mel.

NOTA: si afegim una cullerada de cacau en pols a les avellanes triturades, ens quedarà una crema de xocolata i avellanes, ben saludable.



ANY INTERNACIONAL DE LES  
**FRUITES I VERDURES**  
2021

**Fem salut, amb fruites i verdures!**

ELEMENTS ESSENCIALS DE LA TEVA ALIMENTACIÓ