

L'APUNT DEL SOPAR



El plat saludable de l'AMPAEA



Tota la família ha d'estar reunida a la taula a l'hora de sopar.



Tot ha de ser a taula abans de seure. Gots, plats, coberts, tovallons...



És el moment de parlar, compartir i explicar tot allò que es vulgui.



Cal seure correctament i no aixecar-se abans que tothom acabi.



Una llum adequada proporcionarà un ambient acollidor.



El menú a l'hora de sopar ha de ser nutritiu, divertit i lleuger.



Tots podem participar a preparar el sopar i tots podem ajudar a recollir.



És important no fer ús de pantalles o dispositius durant els àpats.

US DONEM ALGUNS EXEMPLES DE SOPARS SALUDABLES, NUTRITIVS I DIVERTITS!

Exemple sopar 1

Trinxat de col i patata
Pit de pollastre a la planxa amb herbes provençals
Fruita o logurt blanc
Aigua per beure

També pots provar de fer el trinxat amb d'altres verdures com espinacs, bledes, coliflor.
El pit de pollastre el pots substituir per unes cuixetes de pollastre cuinades al forn o a l' "airfrver"

Exemple sopar 2

Crema de lenties vermelles, porro i carrota
Anelles de calamar "ofegades" amb ceba, all i julivert
Fruita o logurt blanc
Aigua per beure

Les lenties vermelles tenen les mateixes propietats que les altres. El seu color es deu perquè no tenen pellofa, i això fa que siguin més fàcils de coure, que no faci falta remullar-les i de les més fàcil de digerir.