

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

Amanida d'espinacs frescos, "burrata", maduixes,
olives negres i pipes de gira-sol
Truita d'espàrrecs verds i gambes
Postres: Fruita o logurt blanc
Aigua per beure
Podeu també presentar-ho en forma de remenat
d'espàrrecs verds i gambes.

Exemple sopar 2

Plat combinat: Salmó al forn
Saltat de verdures a l'estil wok
"volcà" de quinoa o arròs basmati
Postres: Fruita o logurt blanc
Aigua per beure
Per fer les verdures, tallar-les en juliana és més ràpida la
cocció. També pots tallar-les amb antelació, congelar-les i
directament abocar-les al wok/cassola amb un rajolí d'oli
d'oliva verge.