

MENÚ DIARI

STOP
CORONA
VIRUS
COMPASS
GROUP

#SCOLARESTSEQUEDAEN CASA

A ESMORZAR:

YOGUR CON NUECES Y MIEL CON ZUMO DE NARANJA

INGREDIENTS:

Per a 4 persones

gr/ml

500 Iogurt

120 Nous

20 Mel

400 Suc de taronja

ELABORACIÓ:

- Obrir el iogurt i llença'l en un bol
- Afegir uns trossos de nous i mel

I PUNT!

- Acompanyar amb suc de taronja

A FER UN MOS:

CREMA DE FRUITA

De la nostra activitat AVUI CUINEM JUNTS!

INGREDIENTS:

Per a 4 persones

gr/ml

200	Pera
150	Préssec
150	Albercoc
150	Formatge cremós
60	Clares d'ou (3)
30	Sucre morè

ELABORACIÓ:

- Posar 2 cullerades d'aigua juntament amb el sucre i portar a ebullició. Coure fins a formar un almívar.
- Muntar les clares a punt de neu.
- Abocar l'almívar poc a poc i batre fins a aconseguir un merenga brillant.
- Pelar les fruites, retirar les llavors i l'os i tallar. Posar-les per separat al got de la batedora i triturar fins a obtenir un puré.
- Barrejar cada fruita amb formatge cremós i a continuació amb una part de merenga.
- Servir en uns motlles o gots. Escampar cada escuma amb les boletes i fideus.



À DINAR:

POLLASTRE A L'ALL AMB BOLETS AMANIDA DE COL

Scolarest

INGREDIENTS:

Per a 4 persones

Gr/ml

- 600 Pollastre amb os trossejat
- 60 All morat
- 8 Julivert fresc picat
- 40 Farina
- 100 Suc de llimona
- 160 Brou de verdures
- 160 Vi blanc
- 8 Llorer
- 300 Bolets
- 80 Oli d'oliva verge extra
- 4 Sal marina
- 2 Pebre negre acabat de moldre
- 200 Col ratllada

ELABORACIÓ:

- Fregir uns alls sencers amb pell, picats, en oli d'oliva verge. Retirar els alls i daurar les porcions de pollastre salpebrades i enfarinades
- Retirar part de l'oli, afegir els bolets i regar el pollastre amb suc de llimona i vi blanc
- Afegir el brou de pollastre o de verdures, all fresc laminat i llorer i cuinar durant 20-25 minuts a foc fort fins a reduir el suc
- Mentrestant preparar l'amanida de col. Simplement ratllem la col, amanim amb oli, sal, pebre i vinagre
- Servir les dues preparacions

#SCOLARESTSEQUEDAENCASA

A BERENAR:

GUACAMOLE AMB TORRADETES

Scolarest

INGREDIENTS:

Per a 4 persones

gr/ml

280	Aalvocat
8	Coriandre fresc
20	Ceballot
4	Sal marina
8	Llimona
120	Torrades

ELABORACIÓ:

- Retirar la carn dels alvocats i barrejar-ho amb el coriandre i ceballot picat, afegir sal i suc de llimona
- Acompanyar d'unes torrades

#SCOLARESTSEQUEDAENCASA

A SOPAR:

QUICHE D'ESPINACS, XAMPINYONS I GAMBES

INGREDIENTS:

Per a 4 persones

200 Massa de pasta de full
 160 Ous (3)
 120 Nata líquida
 300 Espinacs
 260 Xampinyons
 340 Gambes
 160 Ceba
 160 Formatge ratllat
 4 Sal i pebre
 1 Nou moscada mòlta
 20 Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ:

- Escalfar el forn a 180 graus
- Estirar la pasta de full amb el paper de forn, punxar la massa amb una forquilla per evitar que s'infla massa i decorar als costats
- Enfornar la base uns 20-25 minuts. Mentrestant bullir els espinacs, escórrer i reservar
- Escalfar amb oli la ceba i xampinyons tallats en juliana, afegir les gambes descongelades i pelades
- Incorporar els espinacs ben escorreguts, saltar i posar a punt de sal i pebre, reservar
- Batre els ous amb la nata, salpebrar, afegir nou moscada i barrejar amb els espinacs amb gamba
- Disposar la barreja sobre la base del forn. Afegir formatge ratllat i posar al forn 30 minuts aproximadament

**RECEPTA DE MARTA COMAS
 CABARROCAS
 FEDAC SALT, GERONA**

Has fet alguna de les nostres
ACTIVITATS o **RECEPTES**?

**ENS ENCANTARIA VEURE
EL RESULTAT!**

Envia les teves fotos o videos a:
hello@Scolarest.es

Comparteix-los a Instagram amb el hashtag:
[#scolarestsequedaencasa](https://www.instagram.com/explore/tags/scolarestsequedaencasa)



SEGUEIX-NOS en al nostre
Instagram **@Scolarest_es** per
a novetats amb nou contingut.

Si ja formes part de la família
Compass Group, estigues atent
a **MiEurest**

