

La forma més divertida de menjar verdures!

EL PASTÍS MULTICOLOR



Ric en fibra

Ric en vitamina A

Augmenta les defenses

Menjaràs verdures sense notar-les

Ric en vitamina C

Ric en vitamina B



Com ho fem?

Ingredients

- ♣ Verdures
- ♣ Ous
- ♣ Llet
- ♣ Oli
- ♣ Sal i pebre



Tallar verdures



Sofregir-les



Barrejar ous i llet

Materials

- ♣ Ganivet
- ♣ Paella
- ♣ Barilla i bol
- ♣ Pala de fusta
- ♣ Safata de forn



Juntar-ho tot



Fornejar

