

TALLER DE LA CARMANYOLA SALUDABLE

Cal triar una recepta saludable i **portar els ingredients** i el **material necessari** per a cuinar-la durant el taller:

AMANIDA DE MINILLENTIES AMB VINAGRETA DE LLAVORS

Ingredients per a quatre persones

400 g de minillenties cuites (pardina o caviar)
2 pastanagues mitjanes crues
2 carbassons petits o 1 de gros crus
100 g d'encenalls de pernil ibèric
1 manat de cibulet
50 g de llavors de carbassa pelades sense sal
Sal, oli i vinagre de poma o el que us agradi més

TABULE O AMANIDA DE CUSCÚS

Ingredients per a quatre persones:

250 g de sèmola de blat (crua)
4 tomàquets pera
Menta fresca
2 llimones
Un grapat de panses
Un grapatet de cacauets amb closca sense sal
1 ceba tendra grossa o dues de petites
1 pera
Sal, pebre i oli d'oliva

RECEPTA PRÒPIA

Si no teniu temps de comprar els ingredients de les dues receptes anteriors, porteu els aliments que tingueu a casa per a fer una carmanyola saludable. Si no sabeu per on començar, consulteu aquestes [recomanacions](#). Durant el taller, mentre elaboreu la recepta, els nutricionistes valoraran la vostra «creació» i us donaran consells per a millorar-la, si escau.

IMPRESINDIBLE

Material necessari (taula de tall, ganivets de tall, un bol gros, un bol petit, plats, coberts i tovallons) beguda i postres.