

Tercer temps

PROPOSTES SALUDABLES

- Prioritzau la fruita fresca de temporada
- Oferiu iogurt, formatge i brossat naturals i locals
- Decantau-vos per pa i cereals integrals
- Les olives i la xocolata negra també hi tenen cabuda!
- Per què no incloure hortalisses i llegums?



Aquí teniu algunes propostes; atreviu-vos amb altres i compartiu-les

- Barques de poma amb canyella
- Rodanxes de taronja amb mel
- Broqueta de fruites variades
- Macedònia de maduixes amb suc de taronja
- Mix d'ametlles, avellanes i orellanes
- Batut de plàtan, poma, pera i canyella
- Torrada de pa integral amb brossat i mel
- Broqueta de formatge tendre i olives
- Hummus de cigró amb pals de pastanaga
- Batut de iogurt, maduixa i dàtil
- Coca de verdures
- Brownie de cigrons
- Iogurt natural amb civada i xocolata negra



**MENORCA AL PLAT
DE LA JOVENTUT**

integrasport



**Posam valors
a l'esport**



Associació
leader
ILLA DE MENORCA