

LLEGEIX AQUESTA RECEPTA

AMANIDA VERDA



INGREDIENTS: ENCIAM - TOMÀQUET - OLIVES - CEBA

COM ES FA?

1)		Primer, rentem els tomàquets i les fulles d'enciam amb aigua.
2)		Després, tallem els tomàquets amb un ganivet. L'enciam el tallem amb les mans.
3)		Posem els tomàquets, l'enciam, les olives i la ceba en un plat.
4)		Amanim amb oli, vinagre, una mica de sal i barregem els ingredients.
5)		Ens mengem l'amanida. Mmmmm!!! Què bona està! Bon profit!

1. ESCRIU LA PARAULA CORRECTA:

	UNS		
	UN		
	UNA		
	UNES		
			
			
			

OLI- CEBA- SAL- VINAGRE-
TOMÀQUETS- OLIVES-
ENCIAM

TALLAR- BEURE-
MENJAR- AMANIR-
BARREJAR- RENTAR-
CUINAR

2. ESCRIU: UN/ UNA/ UNS/ UNES

TOMÀQUET	ENCIAMS
OLIVES	TOMÀQUETS
AMANIDA	ENCIAM

3. ORDENA LA RECEPTE DE L'AMANIDA.

	Posem els tomàquets, l'enciam, les olives i la ceba en un plat.
	Ens mengem l'amanida. Mmmmm!!! Què bona està! Bon profit!
1	Primer, rentem els tomàquets i l'enciam amb aigua.
	Després, tallem els tomàquets amb un ganivet. L'enciam el tallem amb les mans.
	Amanim amb oli, vinagre, una mica de sal i barregem els ingredients.

4. COMPLETA LES FRASES UTILITZANT AQUESTES PARAULES

CEBA- OLI- ENCIAM- MICA- VERDURES- MOLT- VINAGRE

A mi m'agrada _____ l'amanida verda.

Els ingredients que porta són: _____, tomàquet, olives i _____.

L'amanim amb _____, sal i _____.

L'amanida és molt bona per la salut perquè porta moltes _____,

A l'amanida li poso una _____ de sal.

5. LLEGEIX :



MOLT SALUDABLES

- Enciam
- Tomàquet
- Pastanaga
- Olives
- Ceba
- Taronja
- Plàtan
- Raïm
- Pera
- Nous
- Llet
- Arròs
- Pasta



POC SALUDABLES

- Patates fregides
- Ketchup
- Hamburguesa
- Frankfurt
- Pizza
- Salses del supermercat
- Cereals amb sucre
- Els gelats



GENS SALUDABLES

- Totes les laminadures: xiclets, gominols, xupa-xups, caramels, piruletes...
- Els pastissos i dolços que es compren al supermercat: donuts, bollicao, donetes, magdalenes, galetes...
- Begudes amb sucre: Coca-cola, Fanta...