

COM FER UN SANDVITX DE VEGETALS

Fer un sandvitx de vegetals és una manera deliciosa i saludable de gaudir d'un àpat. Segueix aquests passos senzills per preparar-lo:

Ingredients:

- 2 llesques de pa
- 1 cogombre
- 1 tomàquet
- 1/2 alvocat
- Fulles d'enciam
- Oli d'oliva
- Sal i pebre al gust



SANDVITX
DE VEGETALS

Instruccions:

1.Preparar els Ingredients:

- Rentar bé el tomàquet i el cogombre.
- Talla el tomàquet a rodanxes i el cogombre a làmines fines.
- Talla l'alvocat pel mig i treu-ne el pinyol. Amb una cullera, treu la polpa i talla-la a làmines.

2.Torrar el Pa (opcional):

Si t'agrada el pa cruixent, pots torrar les llesques de pa durant uns minuts en una torradora o al forn.

3.Muntar el Sandvitx:

- Col·loca una llesca de pa sobre una superfície neta.
- Afegeix una capa de fulles d'enciam, seguida de les rodanxes de tomàquet.
- A continuació, afegeix les làmines d'alvocat i cogombre.
- Si vols, pots afegir una mica d'oli d'oliva, sal i pebre al gust.

4.Acabar el Sandvitx:

- Col·loca la segona llesca de pa a sobre.
- Pressiona lleugerament perquè els ingredients s'uneixin.

5.Servir:

- Talla el sandvitx per la meitat si ho desitges, i gaudeix d'un àpat fresc i saludable!

1.Quin és l'objectiu d'aquest text?

- ☐ Explicar una història.
- ☐ Donar instruccions per fer un sandvitx de vegetals.
- ☐ Descriure diferents tipus de pa.

2.Quins ingredients necessites per fer el sandvitx?

- ☐ Pa, carn, formatge i verdures
- ☐ Pa, mantega, sucre i mel.
- ☐ Pa, alvocat, tomàquet, enciam i cogombre.

3.Què has de fer amb el tomàquet i el cogombre abans de fer el sandvitx?

- ☐ Torrar-los.
- ☐ Rentar-los i tallar-los.
- ☐ Congelar-los.

4.Quina és la primera cosa que has de fer amb l'alvocat?

- ☐ Tallar-lo pel mig i treure'n el pinyol.
- ☐ Torrar-lo.
- ☐ Rentar-lo.

5.Què es pot fer opcionalment amb el pa?

- ☐ Torrar-lo
- ☐ Posar-hi mel.
- ☐ Fregar-lo amb all.

6.Com s'ha de muntar el sandvitx?

- ☐ Posar tots els ingredients alhora.
- ☐ Col·locar una llesca de pa, després l'enciam, tomàquet, alvocat i cogombre.
- ☐ Començar pel cogombre, després l'enciam i finalment el pa.

7.Què es recomana fer abans de servir el sandvitx?

- ☐ Tallar-lo per la meitat.
- ☐ Escalfar-lo.
- ☐ Afegir més ingredients.

8.Quina és la darrera instrucció abans de gaudir del sandvitx?

- ☐ Afegir salsa.
- ☐ Posar-lo al congelador.
- ☐ Servir-lo.

9.Quins condiments es poden afegir al sandvitx?

- ☐ Oli d'oliva, sal i pebre.
- ☐ Maionesa i ketchup.
- ☐ Sucre i sal.

10.Per què és saludable el sandvitx de vegetals?

- ☐ Perquè conté només pa.
- ☐ Perquè inclou verdures fresques.
- ☐ Perquè és molt dolç.