

APERITIUS SALUDABLES

- És un menjar lleuger que es pot fer abans d'un àpat, per obrir l'estómac.



Habitualment abans de dinar o sopar.

- Lloc: a casa/ bar o restaurant
- Estacions de l'any: primavera i estiu.



APERITIUS SALUDABLES

Exemples d'aperitius saludables per fer a casa:

Xips de poma, fruits secs, tomàquet i formatge fresc, tapes de bolets, crema de meló, anxoves, gaspatxo, etc.

Al taller degustarem:



Endívies farcides de
verdures

Crema de iogurt i menta

Escopinyes amb oli de
vainilla