

POSTRES SENSE FORN

Les postres són el plat de sabor dolç o agredolç que es prenen al final de l'àpat.

POSTRES DE CONSUM DIARI	POSTRES DE CONSUM OCASIONAL
Fruita de temporada	Postres làctics: natilles, copes de xocolata, mousses, flams...
logurt	Pastissos
Derivats làctics: quallada, mató...	Gelats
Fruita al forn o en compota	Rebosteria
	Altres: coulants, brownies, bombons...

POSTRES SENSE FORN

- **FRUITA:** elevat contingut en aigua, rica en fibra i font de vitamina C (crua).
- **IOGURT:** ric en calci, en vitamina D, en vitamina A, en vitamines del grup B i en ferments vius.

Quan parlem de postres de consum ocasional, ens referim a **preparacions dolces**, ja siguin cremes, pastissos, gelats, bombons...

Podem fer sense forn:

- **Pastís de llimona**
- **Trufes de xocolata**

