

“Menjar és molt més que alimentar-se.
És despertar els sentits, viatjar pel món sense aixecar-se
de taula... experimentar, aprendre i compartir costums
de vida saludable.”

Què cuinem aquest desembre?

Menja't el món:



Nadal a París. La gastronomia francesa és patrimoni immaterial de la humanitat perquè és un menjar festiu en què el bon menjar i la bona beguda són tot un art. El menú que tastaran els nostres petits comensals és el trampolí que els porta a visitar el monument d'aquest mes, la **Torre Eiffel**.

Descobriran curiositats sobre aquesta icona arquitectònica internacional mentre assaboreixen plats típics de la cuina francesa com la crema Parmentier i elaboracions a manera de la Provença. **Joyeux Noël!**



Menú especial de Nadal:

Fem una prèvia a les festes amb un **menú especial nadalenc** en què els comensals gaudiran de la gastronomia típica d'aquestes dates.

Fish Revolution:

Aquest mes tenim una novetat gastronòmica, la Fish Pizza Marina! Una nova creació de l'**Àngel León** per a Fish Revolution arriba al menjador, la **Fish Pizza Marina**.

Una manera innovadora de menjar peix que fomenta l'alimentació saludable amb un toc divertit mitjançant textures diferents, sabors reals i formes divertides.

Què és Fish Revolution?

Fish Revolution neix de l'aliança entre **Compass Group**, el xef amb 3 estrelles Michelin **Àngel León** i el **Grupo Nueva Pescanova** per a **Scolarest**.

A la web trobaràs més informació sobre aquest projecte.

Postals de Nadal sostenibles:



En aquesta època de l'any, regalar targetes de Nadal fetes a ma té el seu encant. Us proposem crear postals de Nadal en família de manera senzilla.

Deixarem anar la nostra part més creativa.

Què necessitem? Cartolina, llapis, goma d'esborrar, llana de colors o cordill, agulla per a llana, revistes i diaris antics, tisores i imaginació.

Com ho farem?

1. Pleguem la cartolina per la meitat i dissenyem el dibuix que volem fer, per exemple, un arbre de Nadal.
2. Ressequim l'esbós i els vèrtexs amb el llapis.

3. Amb l'agulla, marquem els vèrtexs per on travessarem la cartolina.
4. Posem la llana o el cordill a l'agulla i cosim la targeta en dos trams. Primer fem el perfil inclinat i, en acabat, fem un nus al fil a la part que no es veurà. Després, cosim el perfil paral·lel i també fem un nus quan acabem.
5. Amb les revistes, dibuixem l'estel i els guarniments que vulguem afegir i escrivim els desitjos o missatges per als destinataris.

Ja tenim la postal feta!

Receptes en família:

Cake de civada i fruits vermells. El nostre xef vol compartir una recepta boníssima que podem fer a casa amb els més menuts aquestes vacances de Nadal i amb què, a més, podem guarnir la taula.

I si fem servir un motlle per al pastís amb forma d'arbre o de figura típica de Nadal aconseguirem la decoració perfecta.

Per fer aquestes postres necessitem:

- 5 ous a temperatura ambient.
- 160g. Mantega.
- 180g. Sucre de coco.
- 260g. Farina de civada integral.
- 30g. Flocs de civada.
- 3 cullerades de nous pelades.
- 3 cullerades de gerds i nabius.



Elaboració:

1. Amb la mantega a temperatura ambient, tova, però no desfeta, afegim el sucre i integrem els ingredients. Com a curiositat, el sucre de coco té un índex glucèmic molt més baix que la resta de sucres i com que a més té molta fibra, sembla que endolceix menys.
2. Afegim els ous un a un, fins que no hi hagi un ou ben integrat a la barreja no afegirem l'altre. Un cop tinguem tots els ous integrats, afegim la farina i després, les nous.
3. Folrem el motlle amb paper de forn, hi aboquem la massa i, tot seguit, hi afegim els fruits vermells.
4. Empolvorem amb els flocs de civada i fornem a 160 °C durant 35 minuts aproximadament.
5. Finalment, decorem amb un assortiment de fruits vermells, figuretes de sucre, minigaletes de formes diferents... sigueu imaginatius!

Anima't a compartir la recepta etiquetant-nos a xarxes!

Us animem a seguir-nos a les nostres xarxes i a descobrir tot el que hem preparat per a aquest curs.



@scolarest_es



in scolarest_españa

Una experiència
gastronòmica,
**SALUDABLE,
SEGURA I
SOSTENIBLE**