

# Trebалlem les emocions: amanida divertida

## Ingredients: (per a set infants)

- Pastanaga
- Tomàquet xerri
- Amanida variada en bossa
- Olives
- Formatge de cabra



## Elaboració:

En aquesta recepta es treballen components emocionals. Els infants hauran de fer diferents cares al seu plat amb diferents estats d'ànim. Això ho faran mitjançant els diferents aliments proposats.

## Presentació:

Cada infant, presentarà un plat creatiu on s'inspirarà en la seva pròpia vivència o estat d'ànim que tingui en el moment de fer la recepta!

## Comentari nutricional:

**Amanida:** Gràcies a la gran varietat que trobem avui en dia en el mercat trobem diferents variants d'amanides que són riques en Proteïnes hidrats de carboni i lípids

**Tomàquet xerri:** El tomàquet destaca pels components no nutritius que conté i que compleixen funcions molt importants dintre de l'organisme. Així, conté fibra vegetal que contribueix a disminuir el colesterol i facilitar el trànsit intestinal. També presenta àcids orgànics que alcalinitzen la sang, malgrat que el tomàquet tingui un gust àcid. El consum de tomàquet està indicat en les afeccions prostàtiques, ja que és un factor preventiu del càncer de pròstata. També és un gran depuratiu i alcalinitzaedor de la sang.

**Formatge de cabra:** El consum de la llet de cabra redueix el colesterol total i la fracció LDL gràcies als aminoàcids de cadena mitjana (caproïds, caprílic, càpric). La llet de cabra millora els símptomes relacionats amb l'estrès com d'insomni, la constipació, la indigestió, la migranya i els èczemes de la pell. Això és degut a les característiques mèdiques i nutricionals dels àcids grassos de cadena curta i mitja de la llet de cabra.

**VACA.** La llet de cabra és l'alternativa a la llet de vaca per aquelles persones amb desordres digestius, problemes d'úlceres d'estómac, colitis, acidesa, afeccions del fetge i la vesícula biliar. La de cabra és una llet quasi alcalina (té un pH de 6,7) i d'alta digestibilitat

**Olives:** Riques en aminoàcids i àcids grassos així com hidrats de carboni

**Pastanaga:** la pastanaga ens ajuda a protegir-nos del càncer de pell i de pulmó. També es una font de vitamina A, vitamina C i vitamina B

