

## La recepta

### Postres de tardor

#### Ingredients (per a 1 persona)

- 2-3 rodanxes de moniato
- 1 castanya
- 1 tall de codonyat
- 1 grapat petit de pinyons (una cullerada de postres)
- 2-3 cullerades soperes de xocolata calenta
- 1 fulla de menta

#### Preparació

1. Presenteu dues o tres rodanxes de moniato cuit al forn en un plat de postres.
2. Afegiu-hi una llesca de codonyat i una castanya bullida (que estigui toveta) al damunt.
3. Regueu els tres turons amb una mica de xocolata desfeta, i guarniu-los amb quatre o cinc pinyons i la fulla de menta.

#### Comentari dietètic

La característica principal d'aquest plat és la utilització de productes típics de la tardor, així com la facilitat de preparació i el bon preu. Com que aquesta proposta és força energètica, us l'aconsellem com a cloenda d'un àpat més aviat lleuger, per exemple un primer plat

d'amanida d'escarola i magrana i un segon plat de peix a la papillota.

Gaudiu d'aquest petit plaer, però recordeu que no són unes postres per fer-les gaire sovint.

Font: *Receptes saludables* (Canal Salut de la Generalitat de Catalunya).

### Sudoku

	7	6		4				
	4	2					8	7
8								
	3			1		8		2
		7	9	4				
		5	7	3	2	4		
7	2				3			
				6		2	4	
	6	3	4		8		5	

### La vinyeta de...

Jaume Parera



Hospital General de Granollers  
Hospital Universitari  
Fundació Privada Hospital ASL de Granollers

## SESSIONS INFORMATIVES PER A FUTURES MARES I PARES

Volem resoldre els teus dubtes!



Els dimecres a les 10 hores via Teams