

Nom i cognoms:

Data:

COMPRESIÓ LECTORA

TORRADES AMB PERNIL I FOIE GRAS

LLIBRETA DE RECEPTES

Ingredients:

- 150 g de pernil ibèric tallat tan finament com es pugui
- 100 g de foie gras
- 1 pa rodó d'un quart de quilo
- 4 tomàquets madurs
- 1 cullerada sopera d'Oli d'oliva extra verge

CALORIES: 389

HIDRATS DE CARBONI: 32

PROTEÏNES: 19

GREIXOS: 21



PER A QUATRE PERSONES



10 MINUTS

Preparació:

1. Tallem el pa rodó a llesques d'un dit. Torreu-les, si pot ser en un foc de llenya o en unes brases, procurant que quedin daurades de fora i toves de dins.
2. Una vegada torrades, tallem els tomàquets per la meitat i freguem-los en una cara de les llesques. Poseu-hi el pernil al damunt i un dau de foie gras.
3. Acabeu amb unes gotes d'oli d'oliva i serviu-ho abans que el pa es refredi.

→ Ara respon les següents preguntes.

1. Quin és l'ordre, segons les quantitats, dels nutrients que ens aporta aquest plat?

- Proteïnes, hidrats de carboni, greixos i calories.
- Calories, hidrats de carboni, greixos i proteïnes.
- Proteïnes, greixos, hidrats de carboni i calories.

2. De quants ingredients es compon aquest plat?

- De cinc: pernil ibèric, foie gras, pa, tomàquets i oli.
- De quatre: pernil ibèric, pa, tomàquets i oli.
- De sis: pernil ibèric, foie gras, pa, tomàquets, oli i sal.

3. Per elaborar aquesta recepta és completament necessari torrar el pa en un foc de llenya?

- No, mentre quedi torrat de fora i tou de dins.
- Sí, el foc de llenya dona més gust a la torrada.
- No, perquè et pots cremar amb les brases apagades.

4. La quantitat dels ingredients està pensada perquè en puguin menjar:

- 7 persones
- 5 persones
- 4 persones

5. És ràpid de preparar aquest plat?

- Sí, només triga 10 minuts.
- No, perquè trigues més d'un quart d'hora.
- Sí, perquè en un parell de minuts està fet.