



Comissió de Salut - IES Sa Colomina

## PLAT DE NADAL SALUDABLE

Nom del participant: Fátima Maldonado Rodríguez

Curs i grup (si ets alumne):

**Nom del plat:**

Ous farcits

**FOTO:**





**Ingredients:**

- Sis ous
- Tonyina al natural
- Llet
- Olives al gust i pebreres vermelles per decorar

**Elaboració**

- Bullir els ous i pelar-los. Partir-los per la meitat.  
Es buida el rovell, es mescla amb tonyina i una mica de llet (normal, desnatada o evaporada).  
Una vegada feta la mescla s'omplin i es serveixen al plat decorats al gust.  
+Si es vol, es posa salsa de tomata, all i oli o qualsevol salsa al gust. Es pot posar espècies: curry, pebrera, cúrcuma, etc.