



## RECETA SALUDABLE

Como ya sabéis, dentro de la preparación de un buen deportista, es fundamental cuidar la alimentación y la hidratación.

Por ello os invitamos a que cada uno de vosotros realice un **vídeo** (de no más de un minuto si es plato único o dos minutos si son dos platos o el menú completo) explicando una receta saludable siguiendo los pasos que hemos explicado en clase.

1: Nombre de la receta.

2: Presentación de ingredientes necesarios.

3: Explicación práctica de cada uno de los pasos necesarios. Podéis salir solos o con alguno de vuestros familiares.

4: Resultado final y justificación de porqué es saludable esa receta.

Lo ideal es que realicéis el **trabajo en familia**. Seguro que alguno de vosotros o de vuestros familiares es de otro lugar del mundo o ha vivido en alguna zona de España en la que haya conocido los placeres de la gastronomía. Es una buena oportunidad para conocer parte de la cultura o parte de la historia que hay detrás de nuestras familias.

También podéis plantear recetas divertidas, o especial para vegetarianos, veganos, sin gluten...

Cualquier propuesta será bien recibida. Podéis hacer un plato único, un postre o un menú entero. Y al vídeo podéis añadirle una explicación del origen del plato o algo característico del lugar del que es originaria la receta.

Utiliza la siguiente plantilla para poder facilitar tu trabajo.

Recuerda enviar la receta al mail [maraton@colegio.com](mailto:maraton@colegio.com). Si ves que pesa mucho puedes utilizar el programa wetransfer.

Puedes encontrar un ejemplo en [www.maratonalcole.com](http://www.maratonalcole.com)

¡Ánimo Chef!





<b>NOMBRE DEL ALUMN@</b>		<b>CURSO:</b>	
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>		<b>ORIGEN:</b>	
INGREDIENTES			CANTIDAD
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
PASOS			
1.			
2.			
3.			
4.			
¿POR QUÉ ES SALUDABLE ESTA RECETA?			

## RECEPTA SALUDABLE

Com ja sabeu, dins de la preparació d'un bon esportista, és fonamental cuidar l'alimentació i la hidratació.

Per això us convidem que cadascun de vosaltres realitze un **vídeo** (de no més d'un minut si és plat únic o dos minuts si són dos plats o el menú complet) explicant una recepta saludable seguint els passos que hem explicat en classe.

1: Nom de la recepta.

2: Presentació d'ingredients necessaris.

3: Explicació pràctica de cadascun dels passos necessaris. Podeu eixir a soles o amb algun dels vostres familiars.

4: Resultat final i justificació de per què és saludable aquesta recepta.

L'ideal és que feu el treball en família. Segur que algun de vosaltres o dels vostres familiars és d'un altre lloc del món o ha viscut en alguna zona d'Espanya en la qual haja conegut els plaers de la gastronomia. És una bona oportunitat per a conèixer part de la cultura o part de la història que hi ha darrere de les nostres famílies.

També podeu plantejar receptes divertides, o especial per a vegetarians, vegans, sense glútens...

Qualsevol proposta serà ben rebuda. Podeu fer un plat únic, postres o un menú sencer. I al vídeo podeu afegir-li una explicació de l'origen del plat o una cosa característica del lloc del qual és originària la recepta.

Utilitza la següent plantilla per a poder facilitar el teu treball.

Recorda enviar la recepta al mail [\\_\\_\\_\\_\\_](#). Si veus que pesa molt pots utilitzar el programa wetransfer.

Pots trobar un exemple en [www.maratonalcole.com](http://www.maratonalcole.com)

Ànim Xef!





<b>NOM DE L'ALUMNE</b>		<b>CURS:</b>	
<b>NOM DE LA RECEPТА</b>		<b>ORIGEN:</b>	
INGREDIENTS			QUANTITAT
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
PASSOS			
1.			
2.			
3.			
4.			
¿PER QUÈ ÉS SALUDABLE AQUESTA RECEPТА?			