

Entrepà vegetal

• Procediment

Agafem dos llesques de pa i posem oli d'oliva
Després anem a l'hort a buscar un enciam després
el vem netejar amb aigua i després el vem posar
en un escurridor perquè estigui més net després
vem agafar un ganivet i vam tallar l'enciam després
vam agafar el tomàquet i el vam rentar amb aigua i
després el vam eixugar amb un drap després vam
agafar un ganivet i vam tallar el tomàquet a
rodanxes després vam agafar l'enciam i el tomàquet
i la tonyina i ho vam posar dins del pa i després
posem tot dins del pa i posem l'altre pa a dalt quant
el entrepà esta fet agafem 2 taronges i anem a
exprimidora a fer el suc de taronja després anem a
la nevera i agafem el iogurt i a menjar

•Ingredients

1. Pa multicereals
2. tonyina
3. ½ tomàquet tallat a rodanxes
4. 1 fulla d'enciam o un grapat de barreja d'enciams
5. oli d'oliva
6. iogurt

