

RECEPTA: mona de Pasqua sana i saludable per a tota la família

Sí, es pot fer una mona de Pasqua sana i saludable

[inicicentrareport] [nointext] Qui ha dit que aquesta Setmana Santa hem d'acabar rodolant de tanta xocolata? Qui ha dit que no es pot fer una **mona de Pasqua** que sigui **sana i saludable**?

La Myrto Kalle ens ensenya a fer una mona de Pasqua ben sana i ben bona. Amb flocs de civada i alguns ingredients més pots arribar a fer un esmorzar o un snack perfecte i deliciós per celebrar la Pasqua.



Es tracta d'una recepta molt senzilla que es pot adaptar molt. Si tens criatures una mica més grans o ho prefereixes també es pot posar una mica de mel. Si veus que fer la forma dels ous és massa complicat sempre hi pots posar un ou de xocolata ja fet.

Pots adornar la teva mona amb un pollet, gèrs, nabius o el "topping" que més t'agradi. Aquests són els ingredients que et calen per fer la teva mona sana (podeu ajustar els ingredients segons allò que tingueu al vostre rebost).

[GotaVerdaPle]Ingredients:

[GotaVerdaBuit]70 grams d'oli de coco

[GotaVerdaBuit]50 grams de xocolata negra

[GotaVerdaBuit]40 grams d'ametlles laminades
[GotaVerdaBuit]70 grams de flocs de civada
[GotaVerdaBuit]2 cullerades de cacau pur
[GotaVerdaBuit] Opcional: una mica de sal i una mica de vainilla

[GotaVerdaPle]Què més et cal?

[GotaVerdaBuit] 8 motlles de paper per fer magdalenes
[GotaVerdaBuit] Decoració: et proposem ous petits de xocolata, nabius coberts amb xocolata blanca, gèrs...

Podeu substituir els flocs de civada per flocs de quinoa

[GotaVerdaPle]Preparació:

[GotaVerdaBuit]Escalfem l'oli de coco, la xocolata i el cacau a foc lent. Barregem bé. En un bol barregem tots els ingredients secs. Hi afegim la barreja d'oli de coco. Barregem bé i guardem la barreja a la nevera uns 3-4 minuts.

[GotaVerdaBuit]Formem els nius fent servir els motlles de paper de magdalenes, els posem en un plat i els guardem a la nevera (mínim 5 hores). Els decorem amb les coses que ens fan gràcia. Els nius es poden guardar a la nevera uns 4-5 dies.



[info]Segueix a la Myrto Kalle a les seves xarxes[/info] [ficentrareport]

[enquestaregistre]