

# DELÍCIES DE MANDARINA

## INGREDIENTS

### 4 PERSONES

- Xocolata (mínim 70% cacau)  
(50 g, uns 6 "quadrads")
- Mandarines (2 unitats)
- Ametlla picada (Unes 2 c/soperes,  
per escampar)

PREU MIG PER PERSONA: 0,27€

## PROVEÏDORS

**MERCAT DE SANTA EULÀRIA**

**DES RIU:**

Fruites i hortalisses Maria,

**SUPERMERCADOS SA VIDA.**

Can Guasch

**COOPERATIVA SANT ANTONI DE**

**PORTMANY:** Ametlla

## RECEPTA

- Foneu la xocolata al bany maria o al microones en tandes ,  
uns 30 segons(aneu remenant per evitar que es crem).
- Mulleu els grills de mandarina amb la xocolata fusa.
- Escampeu per damunt l' ametlla picada.

## INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 150

Carbohidrats: 9,1 g

Proteïnes: 3,4 g

Greixos: 10,4 g

## "TIPS" NUTRICIONALS

- A l'hora de comprar xocolata, hem de revisar el contingut de cacau que té. Quan més alt sigui el contingut de cacau, menys serà el de sucre. Educar el paladar progressivament, disminuint la quantitat de sucre a la dieta, ens ajuda a tolerar aliments com la xocolata amb percentatges més alts de cacau i és una bona estratègia per tenir millor salut a llarg termini.
- La fruita és un aliment que a vegades al infants els hi costa força, per tant preparar la fruita de diferents formes pot ajudar a què resulti molt més desitjable.

