SALUT | | Actualitzat el 25/03/2020 a les 09:29

Voldràs fer aquesta fàcil recepta cada tarda durant la quarantena



Si una cosa estem fent tots/es durant aquest confinament és mirar sèries i pel·lícules. I el millor acompanyament per fer-ho són sempre les crispetes! Però moltes crispetes del súper, tant les que vénen cuites com les que no, tenen químics, excés d'oli i sal, també porten oli de palma... En definitiva, que no són gaire sanes.

T'ensenyem a fer crispetes sanes a casa! T'hi apuntes?

Ingredients:

70g de grans de blat de moro cru
2 cullerades soperes d'oli d'oliva suau
Sal al gust

Els 5 senzills passos per preparar-lo:

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]

Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.

[consultori]5[/consultori]