





# MENÚ MAYO 2.024- COLEGIO EL PINAR

## NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: mezclum, cebolla morada, zanahoria rallada y pipas de calabaza  
Ensalada 2: iceberg, col blanca, manzana y maíz  
Ensalada 3: iceberg, arándanos deshidratados, tomate y zanahoria rallada  
Ensalada 4: iceberg, fresas, maíz y zanahoria rallada  
Ensalada 5: iceberg, col lombarda, tomate y aguacate  
Ensalada 6: tomate, queso fresco, albahaca y aceitunas negras

## LA RECETA DEL MES: HELADO DE FRESAS, PLÁTANO Y YOGUR

### Ingredientes para 4 personas

8 fresas, 2 plátanos, 1 yogur natural

16

### Elaboración:

Lavar las fresas y cortarlas en trozos pequeños.  
Pelar los plátanos y cortarlos en trozos pequeños.  
Añadir toda la fruta a una batidora, añadir yogur blanco natural y batir hasta que quede cremoso.  
Verter en moldes de helado, añadir un palito de madera y congelar.  
¡Delicioso!

