



CLUB NATACIÓ BARCELONA  
Pioners de l'esport 1907



# **SIGUEM CUINERES I CUINERS**

## FITXA DE L'ACTIVITAT

**Edat dels Destinataris:** 6-18 anys

**Durada de l'Activitat:** 20m. (aprox)

**Objectius Educatius:**

- Divertir-se en família
- Treballar la psicomotricitat fina i gruixuda
- Experimentar amb textures
- Seguir unes instruccions
- Treballar les matemàtiques



**Recursos:**

- 400 grs de farina de força (serveix qualsevol farina. *\*Sobretot per intoleràncies i celíacs*)
- 1 sobre llevat de Maizena
- 1 cullera petita de sucre
- 1 cullera petita de llet
- 70 grs de margarina
- 200 grs. de formatge de roquefort (tot que pot ser qualsevol formatge)
- 1 ou batut
- Llet

**Desenvolupament de l'activitat:**

- 1.- En un bol distribuir la margarina de manera uniforme (crear una petita capa per tot el bol)
- 2.- Posarem el formatge al bany maria o al microones per desfer-lo.
- 3.- Afegir el formatge, l'aigua, llet, sa, sucre i el sobre de llevat en bol. (Barrejar tot els ingredients)
- 4.- Incorporar la farina i barrejar tots els ingredients.
- 5.- Deixar reposar i tapada la massa amb un drap de cuina fins aconseguir el doble de volum.
- 6.- Precaentar el forn 10 minuts amb una temperatura de 200°C.
- 7.- En una safata de forn posar-hi paper vegetal (ó de plata). Amb la massa que hem fet, farem panallets petits i ho posarem sobre la safata.
- 8.- Pintar els panets amb ou i llet (barrejats a part en un got)
- 9.- Posar els panallets dins el forn durant 20 minuts a 190-200°C
- 10.- Acabat aquest temps, traurem els panets del forn i els deixarem reposar.
- 11.- Recollir tots els utensilis de cuina utilitzats per la preparació d'aquest pa.

