

Si tens al·lèrgia a la fruita seca: Pots substituir la crema de cacauet per: iogurt natural / formatge fresc. Pots canviar la fruita seca per: coco ratllat / trossets de xocolata negra o fruita deshidratada.



- Ingredients**
- 3 patates madures (o qualsevol altra fruita fresca i de temporada)
 - 3 cullerades de crema de cacauet sense sucre afegit
 - Fruita seca picada (opcional)
- Estris**
- Ganivet
 - Cullera
 - Bol
 - Batedora
 - Motlle per a gelats de pal
 - Congelador

LA RECETA: Gelat cremós de platan i crema de cacauet

La fruita i l'aigua fresca no hi poden faltar!

7 Quan estiguin ben congelats, desmoltilla'ls i ja te'ls pots menjar. Que aprofiti!



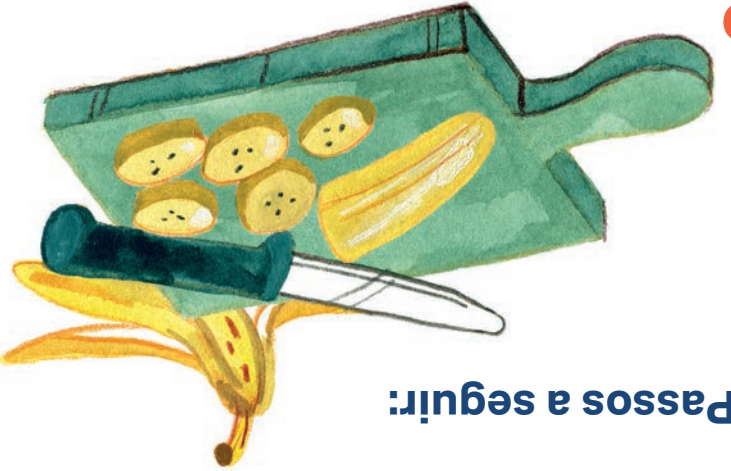
6 Posats al congelador un mínim de quatre hores.



3 Amb la batedora, tritura-ho fins que no hi hagi grumolls.



4 Pela els plátans i talla'ls a rodanxes.



Passos a seguir:

2

Posa-les al bol i afegeix-hi la crema de cacauet.



4

Si vols, pots posar fruita seca picada al fons dels motlles.



5

Omple els motlles amb la barreja.



La medusa de colors

Què necessito?

- Cartró (pot ser reciclat d'una caixa)
- Retoladors de diferents colors
- Tisores
- Cola blanca
- Ulls mòbils grans
- Cintes de regal, retalls de roba, paper de cel·lofana o paper de seda (per fer els tentacles). Preferiblement brillant i amb diferents textures.

Recorda! Com més colors utilitzis, millor. Aprofita materials que tinguis per casa!

Què he de fer?



1 Dibuixa la forma del cos d'una medusa (sense els tentacles) al cartró.



2 Retalla-la amb les tisores.



3 Decora-la amb els retoladors. Pots fer punts, ratlles, cercles, dibuixos...

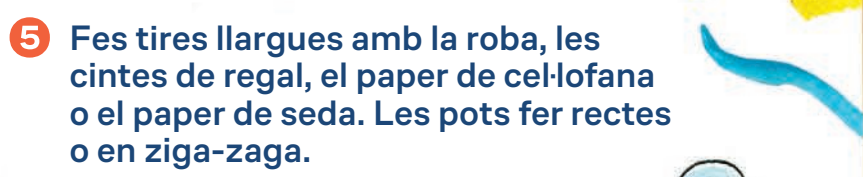
Si vols banyar-te al mar, abans mira el color de la bandera.



7 Lliga-li un cordill i la podràs penjar!



6 Enganxa les tires a la part del darrere de la medusa. Seran els seus tentacles.



5 Fes tires llargues amb la roba, les cintes de regal, el paper de cel·lofana o el paper de seda. Les pots fer rectes o en ziga-zaga.



4 Enganxa-li els ulls.

ELS SECRETS DE LA PLATJA



Descobreix com gaudir del sol, la sorra i el mar amb seguretat.

Investiga i diverteix-te!

1 Ei, és dia de platja! Ja tens la bossa a punt?
Troba aquests set objectes amagats per la platja.



I recorda equipar-te, evitar les hores de màxima radiació i trobar una ombra per protegir-te del sol.

Si vols jugar i divertir-te, respecta l'entorn i les altres persones.



4 Uneix cada situació amb la seva solució. Segueix els fils!

Si et fas mal o no et trobes bé, segueix els consells del socorrista.



2 T'has fixat en el color de la bandera? Com està el mar? Descobreix-ho!

T= L= I=
S= M= D= B=
U= R= C=
E _ _ A _ _ E _ _ À
_ O _ _ NA _ A _ A
_ Ò _ _ .

Si et mous, fixa't en un punt de referència per orientar-te i, si et perds, demana ajuda al socorrista.

3 Fem un berenar refrescant? Completa el Sudoku.



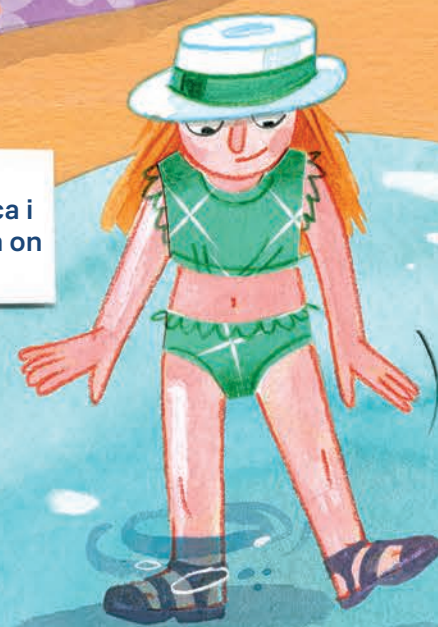
5 Busca aquests 3 animals amb els quals has de tenir precaució.



Posa't sandàlies de goma ben lligades per no fer-te mal als peus.



Si vols banyar-te, mulla't de mica en mica i assegura't que la zona on ets és per a banyistes.



6 Alerta! Hi ha tres situacions que posen en risc a persones, les trobes?

Pre'n el sol amb moderació i fes activitat física fora de les hores de màxima radiació solar.

