

Xips de Moniato

recepta



- 1- Preescalfa el forn a 200°.
- 2- Renta bé el moniato i pela'l amb un pelador.
- 3- Talla el moniato en trossos de mides similars.
- 4- Fica el moniato tallat en una safata i per sobre afegeix un rajolí d'oli d'oliva verge extra, una mica de sal i pebre (al gust).
- 5- Deixar coure el moniato al forn durant uns 30-40 minuts.



INGREDIENTS

- 2 Moniatos
- Oli d'oliva
- Pebre negra molta
- Sal



ALIMENTS I VISIÓ

El moniato porta beta-carotens que també es troben en les fruites taronges o grogues i el nostre cos els converteix en vitamina A, encarregada de prevenir la formació de cataractes, conjuntivitis i glaucoma. Aquest aliment és favorable a la retina.



HABILITATS TREBALLADES

Quan tallem els trossos de moniato treballem la coordinació ull-mà.

Si els trossos els tallem d'igual mida, treballem la constància de forma i volum (visuopercepció).

