



# Entrepà tebi amb tahini

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de recepta:** Entrepà saludable

**Persones:** 1 persona

**Dificultat:** ★

**Temps total d'elaboració:** 5 minuts

**Ajuda dels adults:** No

## ELABORACIÓ

1. Unta el tahin al pa fins a cobrir tota la superfície del pa.
2. Afegeix llavors de sèsam per sobre el tahin.
3. Renta i pela la poma (si és ecològica no cal pelar-la).
4. Lamina la poma ben fina i passa-la per una paella calenta antiadherent; volta i volta.
5. Afegeix la poma a sobre el pa amb tahin.
6. Espolsa canyella per sobre la poma.

## INGREDIENTS

- Pa integral
- Tahini
- Llavors de sèsam
- 1/4 de poma
- canyella en pols

## NOTES

- El tahin és una crema feta de les llavors de sèsam. Té un contingut en calci extraordinari que ajuda a reforçar els ossos.

La fruita que s'hi poso de topping pot variar segons el gust del consumidor o els fruits de temporada.

## AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.

\*En el cas de celiaquia haurem de fer servir pa sense gluten.

