



# La marxa dels pingüins congelats

## CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: postres

Persones: 3

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 25 min

Ajuda dels adults: Sí

## INGREDIENTS

- 3 plàtans
- M&M's color taronja
- 30 gr. tassa de xocolata negra
- 10 gr. tassa de xocolata blanc

## ELABORACIÓ

1. Pela els plàtans, retira els fils. Talla una de les puntes de cada un.
2. Desfés la xocolata negra al bany maria o pots fer-ho al microones durant 2 minuts.
3. Banya amb l'ajuda d'una cullera cada plàtan, començant per la part que té punta i sense passar-se de la meitat. Guiat per la imatge.
4. Per una altra banda, desfés la xocolata blanca. Col·loca-ho dins de una bosseta de plàstic i talla una de les puntes. Forma dos boletes blanques al lloc dels ulls.
5. Fes el mateix amb la xocolata negra que t'ha sobrat i detalla el centre de l'ull.
6. Talla els M&M per la meitat. Fes tants trossos com becs i potes necessitis. Al final de cada plàtan posa 2 meitats per a les potes i una meitat sota els ulls, com a bec
7. Col·loca els plàtans en un plat i posa-ho al congelador durant 20 minuts. No sobrepassar aquest temps perquè es pot oxidar el plàtan.

## NOTES

Si no t'agrada massa el xocolata pots fer-ho amb altres ingredients com ara: amb caramel, maduixa i altres guarniments.

**Plàtan:** ric en potassi, estimula la digestió, ric en hidrats de carboni, protegeix la mucosa intestinal, presenta vitamina C i vitamina A.

## AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.

