

ELABORACIÓ

1. Posar les oblees d'arròs a hidratar amb un recipient amb aigua.
2. Tallar totes les verdures i les fruites a tires.
3. Enrotllar la oblea d'arròs amb les verdures de forma que es vegin tots els colors.

INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 4 oblees d'arròs
- ½ col llombarda
- 2 pastanagues
- 1 pebrot vermell
- 1 mango
- 4 espàrrecs
- 50 g de ruca
- Sèsam

NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

