

## ELS MENJARS D'ABANS

**NOM:**

**COGNOMS:**

**DATA:**

**NOM DE LA RECEPTA:**

**QUI LA FEIA?( avis, amics):**

**TEMPS DE PREPARACIÓ:**

**INGREDIENTS:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ...

**ELABORACIÓ:**