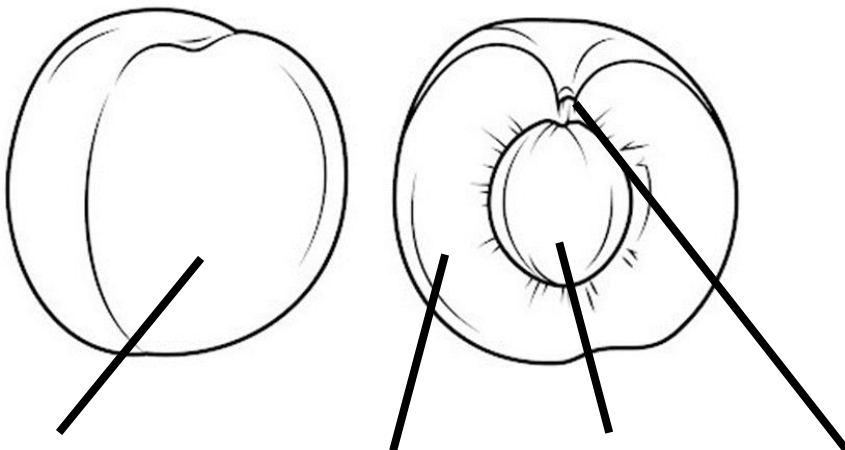


Activitat 5: L'albercoc

Per saber tot allò necessari sobre l'albercoc, podeu visitar aquest [enllaç](#) del web de la campanya "5 al dia" o veure el vídeo que hem preparat ([enllaç vídeo](#)).



1 - Situa al dibuix les diferents parts de l'albercoc:



Pinyol
Pell
Part carnosa
Tija

2 - Per tenir més informació sobre l'albercoc, uneix amb fletxes les frases que apareixen a les dues columnes.

Pista! Tota la informació la podeu trobar la [fitxa de l'albercoc](#) del web de la campanya "5 al dia".

COLUMNA A

COLUMNA B

Fruita de forma gairebé

més riques en vitamina A

El tacte de la pell

proper als 3 o 4 cm.

La llavor interior és

però les últimes investigacions el situen al nord de la Xina.

El diàmetre és

esfèrica de color groc ataronjat.







































































Aquesta és una de les fruites

de color marró i té forma d'ametlla.

L'origen de l'albercoc està molt debatut

és suau i sembla de vellut.

3- Saps fer Sudokus? Et proposem realitzar aquest amb fruites en comptes de números. Omple'l amb les fruites que s'han caigut, i encercla quines fruites no pertanyen a la família de pinyol.

	Albercoc
	Meló
	Paraguaià
	Nespre
	Pruna

	Pruna
	Nectarina
	Cirerra
	Pressec

4- Volem veure el cuiner que teniu dins vostre! Us proposem fer la següent recepta amb albercocs. Bon profit!

Pastís d'albercocs

Ingredients



10-12 albercocs
230 g de farina de rebosteria
200 g de sucre
70 g de mantega pomada i una mica més per repartir sobre el pastís
3 ous
250 g de formatge Quark
12 g de llevat
Unes gotes d'essència de vainilla
30 g d'ametlla picada

Elaboració

1. Rentem els albercocs, els obrim per la meitat i els empolsem amb uns 50 g de sucre. Els barregem bé i els deixem reposar al menys mitja hora perquè no resultin molt àcids.
2. Posem en un bol la farina, el llevat, la resta del sucre, la mantega, els tres ous, el formatge i l'essència de vainilla. Els batrem bé fins a obtenir una barreja densa i homogènia.
3. Untem un motlle amb mantega i aboquem la massa elaborada. La deixem reposar mentre pre-escalfem el forn a 180 °C en mode ventilador amunt i avall.
4. Quan el forn estigui a la temperatura adequada, col·loquem els trossos d'albercoc que teníem separats, les ametlles i repartim també un daus de mantega.
5. Després de 30-35 minuts, comprovem que el nostre pastís està fet punxant amb un escuradents. Si surt net ja el tenim, si no l'haurem de coure uns minuts més.
6. Per últim, retirem el pastís del forn i el deixem refredar abans de treure'l del motllo.
7. Bon profit!

5.- Per acabar, us proposem que dibuixeu i pinteu un albercoc. Pot ser un albercoc normal o bé el podeu caracteritzar amb cara, ulls, boca, tal com fem amb les fruites i hortalisses del web de la campanya "5 al dia":

<http://www.5aldia.es/activitats-5-al-dia/joc-superpoders-fruites-hortalisses/dona-vida-fruites-hortalisses/>



I recordeu, Salut i 5 al dia!

Solucions:

Activitat 2:

Fruita de forma gairebé

esfèrica de color groc ataronjat.

El tacte de la pell

és suau i sembla de vellut.

La llavor interior és

de color marró i té forma d'ametlla.

El diàmetre és

proper als 3 o 4 cm.

Aquesta és una de les fruites

més riques en vitamina A

L'origen de l'albercoc està molt debatut

però les últimes investigacions el situen al nord de la Xina.

Activitat 3:

