



2 receptes (una de dolça i una de salada) que podeu fer al microones en menys de 10 minuts

Si durant aquests dies de confinament voleu aprofitar per provar receptes noves, us en portem dues de molt fàcils i ràpides que podeu fer al microones. En cas de no tenir-ne, podeu seguir un procediment similar però utilitzant els fogons o el forn. Aquí les teniu:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Patates xips

Ingredients:

- patates
- oli
- sal
- espècies al gust (pebre, orenga, etc.)

Preparació:

- Peleu i talleu les patates amb rodanxes ben fines.
- Renteu bé les patates i eixugueu-les amb paper de cuina.
- Col·loqueu les patates en un plat sense que es toquin entre elles. És recomanable col·locar paper de forn damunt el plat.
- Coeu les patates al microones durant uns 5 minuts, a 700 W de potència. Un cop fet, podeu tornar-les a escalfar a més potència durant uns 2 minuts perquè quedin més cruixents.
- Poseu-hi sal i si voleu, afegiu-hi pebre i les espècies que us vinguin de gust.

Mug cake de xocolata

Ingredients:

- 2 cullerades grans de sucre
- 2 cullerades grans de farina
- 1 cullerada gran de cacau en pols
- 1 ou
- 1 cullerada gran d'oli
- 2 cullerades grans de llet

Preparació:

- Bateu l'ou en una tassa.
- Afegiu-hi la llet i l'oli i remeneu.
- Un cop fet, tireu-hi la farina i torneu a remenar fins que quedi tot ben barrejat.
- Afegiu-hi la resta d'ingredients i remeneu fins que us quedi una massa homogènia.
- Col·loqueu-ho al microones a 900 W uns 2 minuts.



Si voleu també podeu fer una versió més lleugera, com la que trobareu al vídeo.