

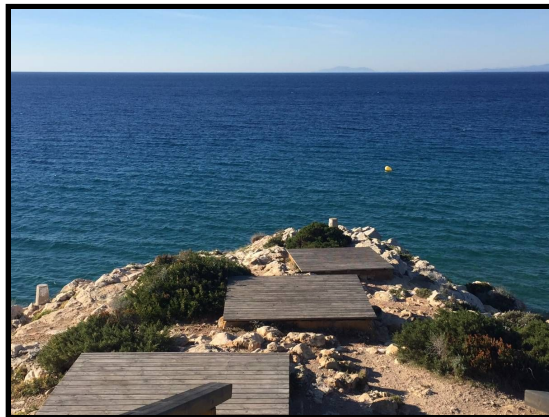
PROPOSTES PER L'ÚLTIM CAP DE SETMANA DE JULIOL

Ja estem acabant juliol, de fet aquest cap de setmana ja és l'últim..., passen els dies molt ràpid, oi??? Ara a l'estiu podem allargar les nits, tenint en compte les activitats que hem de fer a l'endemà. Podem anar a la platja, al riu o simplement a passejar quan córrer més l'aire.

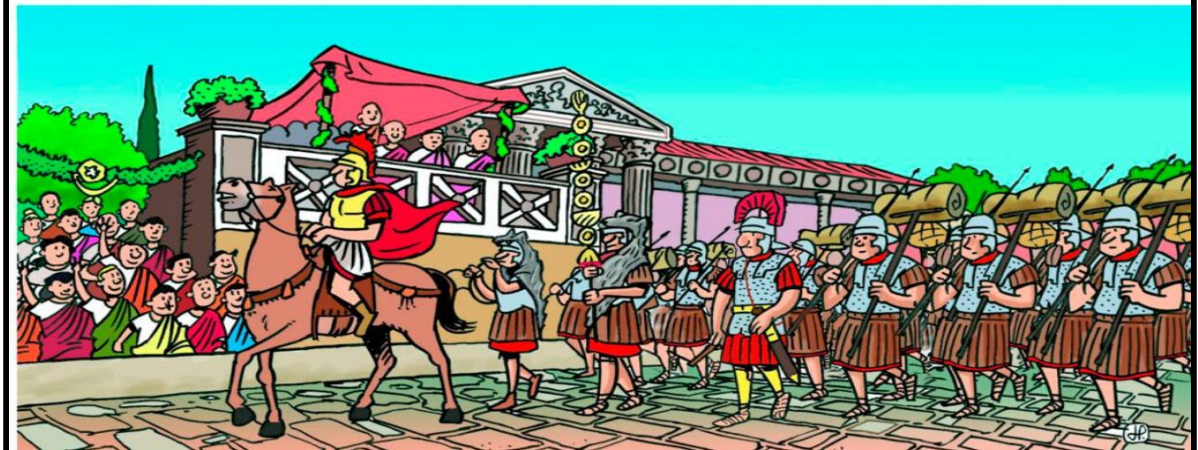
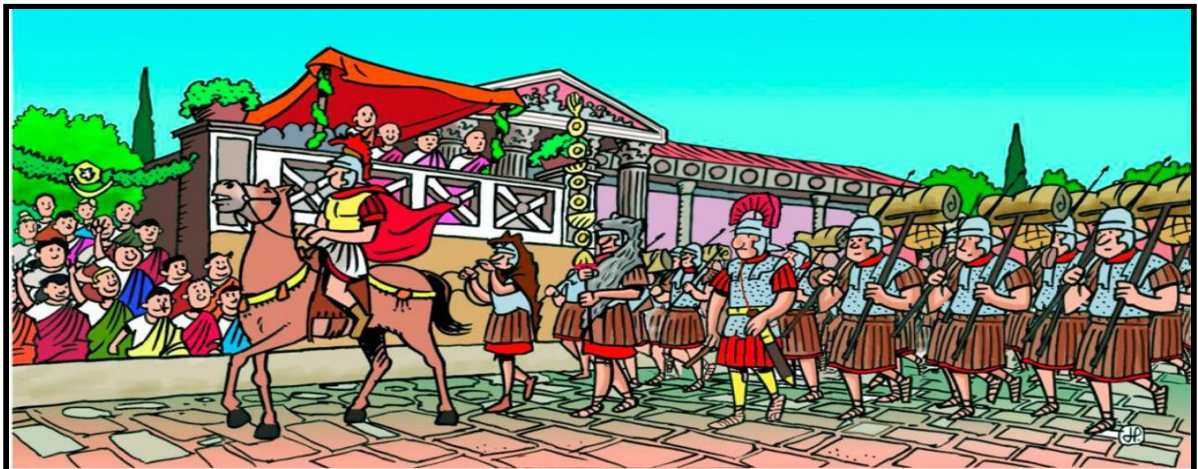
Quan l'estiu era un estiu... sense restriccions de mobilitat ni mascaretes, al SRC de Tarragona preparavem tot un seguit de rutes per a fer a peu, ara no les podem fer plegats, però podeu fer-les amb la família i els amics. Us deixem unes quantes al següent enllaç.

La guia cultural : **el circ de la cultura**, ens recomana els 5 camins de Ronda al voltant de Tarragona: Descobreix aquests preciosos senders que recorren la costa. Aquestes rutes ens permeten descobrir paisatges idíl.lics i connectar amb la natura , amb el mar als nostres peus. De fet, el nom tècnic de camins de ronda és GR92 (sigles de Gran Recorregut) i és conegut per les línies vermelles i blanques que marquen el camí a seguir.

► 5 camins de ronda al voltant de Tarragona



PER A PENSAR UNA MIQUETA: Busca les 7 diferències entre els dos dibuixos, aparentment iguals.



OCI I ENTRETENIMENT:

Aquí us deixem diferents estils de música perquè us acompanyi mentre realitzeu diferents tasques, d'aquestes que es queden pendents.... Com ordenar fotografies, regar les plantes, ordenar les aplicacions del mòbil, ordenar llibres, passar la pols, o simplement, gaudir de la música!!



2019 Música Alegre

https://www.youtube.com/watch?v=fRh_vgS2dFE&list=PLMPHXMLMW1xA3pk14JhrNK-B8tQfzp-sW

Música relajante

https://www.youtube.com/watch?v=0iLF_rtUbq0

La Mejor música de los 80 en español

<https://www.youtube.com/watch?v=SJ3u7ejSptA>



El Dani Rovira és un còmic, monologuista i actor espanyol. Conegut per actuar a la pel·lícula de 8 apellidos vascos, i la de 100 metros (que tothom hem de veure per a fer el surt del concurs) Us compartim un monòleg perquè rigueu una estona!!

El monòleg es diu: las playas de Málaga

[Dani Rovira: Las playas de Málaga - El Club de la Comedia](#)



EXERCICI FÍSIC:

enllaç vídeo → [Rutina antiestrés per relaxar esquena](#)

enllaç vídeo → [Estirament cervical i d'esquena](#)

enllaç vídeo → [exercicis de cardio](#)

enllaç vídeo → [exercicis físic ballant](#)



A LA CUINA FALTA GENT!

TIRAMISÚ

<https://www.instagram.com/p/CABRCRLobWK/?igshid=8nszsdpk68mk>

Ingredients:

4 ous
140g de sucre
500g de mascarpone
400ml nata montada
1 paquet de melindros
cacau en pols
suc de llimona
cafè



Preparació: 40 MINUTS

1. Preparem el cafè i el reservem.
2. Separem els rovells i les clares dels 4 ous.
3. Muntem el sucre amb els rovells fins a aconseguir una textura consistent i blanquinosa.
4. Remenant amb força, afegim la nata per amorosir la textura.
5. Afegim unes gotes de suc de llimona a les clares i les muntem amb determinació, fins aconseguir textura de merengue.
6. Barregem els dues mescles amb delicadesa, per no perdre l'aire.
7. Estenem una capa fina a la base del motlle i, a sobre, afegim una capa dels melindros sucats amb una barreja de cafè i sucre.
8. Fem tantes capes com vulguem, acabant amb una capa de la mescla.
9. Deixem reposar 2 hores a la nevera i servim empolsant cacau en pols per sobre.

**NO T'OBLIDIS DE FER-NOS ARRIBAR LES TEVES FOTOS AL NOSTRE
EMAIL srctarragona@gmail.com
O PER INSTAGRAM [#cuinadeconfinamentSRC](https://www.instagram.com/cuinadeconfinamentSRC)**

CREMA FREDA DE MELÓ

Ingredients:

1 cogombre
½ meló
2 cullerades de formatge fresc
sal i oli
pernil salat



Preparació: 5 MINUTS

Pelar el cogombre i tallar en rodones el meló.
Batre el cogombre, melo i les 2 cullerades de formatge.
Afegir una mica de sal.
Triturar fins obtenir una barreja homogènia
Servir i decorar amb pernil salat

CREATIVITAT:

Records d'estiu

Crea records d'aquest estiu, amb pots o ampolles reciclables. N'hi ha prou que reuneixis caragols, petxines, sorra i les col·loquis a l'interior d'aquests recipients de vidre, fent les combinacions que més t'agradin.

És una manera molt senzilla de crear i lluir un ambient marí, ja sigui per a la decoració de casa teva per fer un detall.



(Idees de material: fotografies, arena de la platja, petxines, pedres, etc. També hi pots afegir una espelma, notes personals, corda per decorar.)

Us compartim idees!!



Esperem que us hagi agradat les propostes !!

