



## RECEPTA SALUDABLE

Cols de Brusel·les amb pernil



vitampleni

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** primer plat o acompanyament

**Nivell de dificultat:** fàcil

**Temps total d'elaboració:** 40min

**Funció de la recepta:** Depuració, mineralització

## INGREDIENTS

- 300gr de cols de Brusel·les
- 1/2 ceba
- 100gr de pernil salat tallat a daus
- 50gr de panses de corint sense pinyol
- gingebre
- menta natural

## ELABORACIÓ

- Bullir les cols de brusel·les senceres amb les panses durant 12min amb un tros de gengibre (per eliminar la mala olor al sofre i les faltulències)
- Un cop bullides deixar refredar una mica i laminar les cols.
- Escalfar una mica d'oli de coco a la paella (o d'oliva si no teniu de coco) i tirar la ceba tallada petita.
- Un cop està la ceba sofregida, afegir els daus de pernil salat.
- Quan ja estan torradets els daus, afegir les cols laminades amb les panses i saltejar-ho tot junt.
- Servir i afegir la menta natural tallada ben petita espolvorejada per sobre.



## PROPIETATS

- COLS DE BRUSEL·LES: Són de la família de les crucíferes que són bons anticancerígens. Doncs són antioxidants (contenen vitamina C), depuratives (per la fibra i el potassi), antivirals, antiinflamatòries i regula les hormones. Ajuden a millorar la salut dels ossos (perquè contenen calci) i l'anèmia ja que són riques en ferro.



“Tenim la possibilitat d'utilitzar el poder de la naturalesa al nostre benefici a través de l'alimentació natural, només cal saber quines propietats té cada aliment i com cuinar-lo per aprofitar al màxim tots els seus nutrients.”

## Astrid Barqué

Diplomada en Educació Física

Llicenciada en ciències  
de l'activitat física i l'esport

Especialista en cuina natural

col·legiada núm. 11920

610 952 248

abarque@vitampleni.cat


www.vitampleni.cat

 /vitampleni

 @vitampleni

 @vitampleni

 @vitampleni

 astridbarque.com

 youtube.com/vitampleni