



RECEPTA PERSONALITZADA

Croquetes de mill



vitampleni

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: acompanyament de cereal

Nivell de dificultat: fàcil

Temps total d'elaboració: 30min

Funció de la recepta: aport de carbohidrats complexes.

INGREDIENTS

- 250gr de mill pelat
- 1/3 de carbassa
- 1/2 ceba
- 1/2 porro
- mongeta verda
- sal
- oli



ELABORACIÓ

Coure el mill amb una part de cereal i tres d'aigua bullent.

Tallar les verdures en juliana i saltejar-les a la paella.

Un cop el mill és cuit, deixar refredar i barrejar amb les verdures.

Agafar el mill amb verdures amb les mans i fer-ne croquetes.

Arrebossar amb farina blanca i fregir en una olla amb oli calent.

PROPIETATS

- MILL: Conté un 15% de proteïna, en especial metionina –un aminoàcid essencial– a més de lecitina, grans quantitats de fibra i vitamines del grup B com la tiamina (B1), la riboflavina (B2), o la niacina (B3) i vitamina E. Té molt de ferro, magnesi, fòsfor, iode i potassi, i serveix per combatre l'anèmia ferropènica . A més, no conté gluten, així que és apte per a celíacs. Si normalment patiu de la panxa mentre pratiqueu activitat física, aquest és el vostre cereal ideal! Si sou propensos a descomposició, torreu-lo abans de coure'l. També és ideal per evitar els vòmits.

NOTES

Taula de cocció

1 vas de cereal integral	Aigua	Temps de cocció	Remull
Arròs integral rodó	2 vasos	40-45 min.	Optatiu
Arròs integral llarg	2 vasos	40-45 min.	Optatiu
Arròs integral basmati	1 ½ vasos	25-30 min.	Optatiu
Arròs semi integral	2 ½ vasos	35 min.	Optatiu
Mill	2-2 ½ vasos	20-25 min.	No
Gra de fajol	2 vasos	20-25 min.	No
Quinoa	2 vasos	20-25 min.	No
Pasta de blat integral i semi	-	10-12 min.	No
Búrgul de blat integral	1 ½ vasos	15 min.	No
Cuscús de blat integral	1 ½ vasos	3 min. + 10 repòs	No
Polenta (sèmola de blat de moro)	4 vasos	5 min.	No
Cívada	3 vasos	50-60 min.	Sí
Ordi	3 vasos	60 min.	Sí
Sègol	3 vasos	45 min.	Sí



“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