



RECEPTA PERSONALITZADA

PÀ DE SÈGOL



vitampleni

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: acompanyament àpats

Nivell de dificultat: Fàcil

Temps total d'elaboració: 4,5h

Funció de la recepta: aport de carbohidrats i mineral per períodes
PRECOMPETICIÓ

INGREDIENTS

- 500gr de farina 100% de sègol ecològica
- 450ml d'aigua calenta
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de postre de sal
- llevat químic (1 sobre o mitja pastilla de fresc) o llevat mare.



ELABORACIÓ

- En una perola barreges tota la farina amb l'aigua calenta i remenes bé amb un cullerot de fusta o una llengua de silicona.
- Afegeixes el llevat, l'oli i la sal i tornes a remenar de manera que et queda una pasta homogènia.
- Amb les mans una mica mullades agafes tota la massa i en fas una bola.
- En un bol gros untes totes les parets amb oli. Poses la massa a dins i deixes reposar durant 3h, tapat amb film i en un lloc càlid.
- Amb les mans mullades treus la massa (qua haurà crescut) i li tornes a donar forma de bola.
- Col·loques la bola en una safata de forn amb paper de forn o un individual de silicona i fas un tall en creu a dalt.
- Forneges durant 1h a 180°

PROPIETATS

El sègol és un cereal que és una mica amarg i té molt poc glúten (ideal per els qui tenen sensibilitat al gúten, que no celíacs), és per això que no queda esponjós. És molt nutritiu i per tant costa més de digerir que altres cereals, s'ha de menjar sabent que tindrà una digestió tranquil·la. Tanmateix és ric en les vitamines del grup B: B1 , B2, B6 i B9. A més conté vitamina E, i minerals com el Coure, Ferro, Zinc, Magnesi i Potassi.

Esteu encostipats? doncs el sègol conté un alt índex de mucíl·lags (és un tipus de fibra solubre). La fibra de mucíl·lag també actua contra les inflamacions de les mucoses tant respiratòries com digestives, com poden ser la gastritis , les inflamacions de la mucosa nasal, bucal i de la gola deguda als refredats. També, el mucíl·lag envolta el colesterol i impedeix que es fixi a les parets venoses i combat l'estrenyiment.



“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