



**RECEPTA SALUDABLE**

**Turró de llavors**



**vitampleni**

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** complement alimentari per l'activitat física

**Nivell de dificultat:** fàcil

**Temps total d'elaboració:** 20 minuts

**Funció de la recepta:** Consum de carbohidrats (energia larga durara) per menear durant l'activitat física.

## INGREDIENTS

- 4 cullerades de sèsam
- 2 cullerades de pipes de girasol
- 2 cullerades de pipes de carbassa
- 4 cullerades de melassa d'arròs
- 4 cullerades d'arròs inflat

## ELABORACIÓ

- En una paella neta i seca, sense oli, torra les llavors de sèsam fins que saltin de la paella. Reserva.
- En la mateixa paella torra les pipes de girasol fins que canviïn de color. Reserva.
- Torra les llavors de girasol fins que s'inflin. Reserva.
- En un cassó petit escalfa la melassa d'arròs fins que quedi líquida.
- Afegeix les llavors i l'arròs inflat i remena bé perquè tots els ingredients quedin ben impregnats de la melassa líquida.



## PROPIETATS

**LLAVORS DE CARBASSA:** tenen triptòfan, un aminoàcid que ens ajuda a equilibrar el sistema nerviós: estat emocional i son. També són riques en dos minerals: el zinc i el magnesi, essencial per a la transmissió nerviosa i perquè es fixi el calci als ossos. Aportar antioxidants a la pell com el betacarotè i la vitamina E. La medicina xinesa la destaca perquè ajuda a eliminar l'excés de mucositat de l'aparell respiratori.

**LLAVORS DE GIRASOL:** bona font d'**omega-6** i la seva quantitat en vitamina E, **l'antioxidant** per excel·lència, per tant, clau en l'oxidació dels esportistes i important en problemes cardiovasculars i càncer.

**LLAVORS DE SÈSAM:**Té capacitat per enfortir el sistema nerviós, millorar el metabolisme i prevenir diverses malalties, entre elles, l'arteriosclerosi i la hipertensió. És la llavor d'una planta oleaginosa, molt rica en àcids grassos poliinsaturats i en lecitina. La lecitina és una mescla de fosfolípids que trobem a les membranes cel·lulars, entre altres llocs, i a la bilis, on compleix la funció d'emulsionar els greixos, la qual cosa en facilita la dissolució en un medi aquós. Les llavors de sèsam contenen un 20% de proteïnes d'alt valor biològic, formades per 15 aminoàcids, en especial, metionina i triptòfan, que és un precursor de la melatonina i de la serotonina i un bon regulador del sistema nerviós. Si es consumeixen cada dia, ens assegurem una bona quantitat d'antioxidants i de minerals com el fòsfor, el ferro i, molt especialment, magnesi i calci. Per fer-vos-en una idea, les llavors de sèsam són l'aliment que conté més calci després de les algues. En concret, 100 g de sèsam contenen 975 mg de calci, mentre que la llet en conté 119. El sèsam també té coure, zinc, potassi i sodi. També té tiamina (B1), riboflavina (B2) i vitamina E (alfa-tocoferol). El sèsam negre es diferencia del daurat perquè conté una mica més de ferro, que el fa interessant sobretot per a persones amb anèmia; en general, però, les propietats nutricionals són molt similars.

**MELASSA D'ARRÒS:** s'obté a partir de la fermentació de l'arròs. La fermentació d'un aliment ajuda a la digestió i ajuda a transformar els aliments complexos (com sucres, proteïnes i grasses) en sucres simples, aminoàcids i àcids grassos lliures; per tan és més nutritiu. La melassa ofereix més vitamines i fibra que qualsevol altre carbohidrat simple, per tan ajuda al funcionament del sistema digestiu i redueix el risc de desenvolupar desordres intestinals, genera anticossos i és una molt bona font d'energia. Aporta petits percentatges de ferro, àcid fòlic, tiamina, vitamina E, calci, potassi i fòsfor.

**ARRÒS INFLAT:** El component principal de l'arròs és el midó (entre un 70-80%), un tipus d'hidrat de carboni. També conté proteïnes, entorn al 7% i vitamines B1, B2 i B3. Ara bé respecte a l'arròs blanc, l'integral (que ho és perquè conserva part del segó de la seva clofolla) té menys greixos i calories que el blanc i més fibra, proteïnes i vitamines.



“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](mailto:abarque@vitampleni.cat)

[www.vitampleni.cat](http://www.vitampleni.cat)

 /vitampleni

 @vitampleni

 @vitampleni

 @vitampleni

 [astridbarque.com](http://astridbarque.com)

 [youtube.com/vitampleni](https://youtube.com/vitampleni)