

Aigua de carxofa

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: **Depuratiu**

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració:
25 minuts

Funció de la recepta:
Desentoxicar

Recepta per a: **1 persona**

Preu per persona: **1€**

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	2,25 g.
Hidrats	2,76 g.
Greixos	0,11 g.
Energia	41,69 kcal

INGREDIENTS

- Carxofa
- Aigua bona

ELABORACIÓ

1. Partir la carxofa en dues meitats. Aprofitar el tall.
2. Posar-la amb un pot d'aigua bona fins a cobrir.
3. Esperar que l'aigua es comenci a tenyir de marró.
4. Quan canvia de color posar al foc i portar a ebullició.
5. Bullir durant 15 minuts.
6. Quan baixi la temperatura ja es pot beure.

PROPIETATS

- La carxofa és el depuratiu d'hivern per excel·lència.
- Ajudarà a treure toxines, l'olor de la orina pot ser més intensa.

És ric en vitamines com la C,K, les del grup B i minerals com el Magnesi, Manganesi, Cobre, Potassi i el fósfor.

