

Amanida Alegria

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Amanida completa

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 20 minuts

Funció de la recepta:

Plat complet ocasional o plat únic en règim

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 2€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	8,25 g.
Hidrats	26 g.
Greixos	18,4 g.
Energia	293 kcal

INGREDIENTS

- 1/4 col llombarda
- 1/4 col ratllada
- 3 pastanagues
- 50gr d'espínacs
- 1 grapat de coriandre fresc
- 50gr d'anacards crus
- 1/2 cullerada de cúrcuma
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1/2 gra d'all
- pebre de caïena
- 2 cullerades de suc de llimona
- Sal

ELABORACIÓ

1. Posar en remull els anacards durant unes 4 hores prèvies.
2. En una picadora triturar els anacards, la cúrcuma, l'oli i l'all, la caïena, la sal i el suc de llimona. Reservar-la.
3. Tallar a tires els espínacs crus.
4. Ratllar la col llombarda i la col.
5. Ratllar la pastanaga
6. Barrejar les cols, la pastanaga i els espínacs en una enciamera.
7. Condimentar bé amb la salsa que impregni totes les fulles.
8. Empolsa coriandre fresc per sobre.

PROPIETATS

Amanida rica en colors i per tant, en nutrients. La cúrcuma és una espècia antiinflamatòria, molt terapèutica. Un anticancerígen boníssim.

Els espínacs són una font de vitamines important, ja que són rics en minerals i vitamines i antioxidants.

Les cols, com totes les crucíferes, són aliments molt saludables amb fitoquímics proactius i bacteris saludables que permeten reconstruir el teixit muscular.

*Aquesta amanida està inspirada amb la recepta de Kalegria del llibre Superfoods de la Carla Zaplana.

