

Amanida alga dulce

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Entrant fresc i vegetal

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració:
15 minuts

Funció de la recepta:
1r plat saludable mineralitzant i detox.

Recepta per a: una persona

Preu per persona: 1,7€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	3,61g.
Hidrats	16,98 g.
Greixos	37,11 g.
Energia	329,9 kcal

INGREDIENTS

- 1 cullerada sopera de alga dulce
- 1/4 de magrana o fruits silvestres vermells del bosc o bé trossets d'albercoc o préssec.
- 1/2 all ratllat
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- 1 culleradeta de postre de vinagre de poma
- Sal

ELABORACIÓ

1. Posar en remull durant 2min 1 cullerada sopera d'alga dulce.
2. Rentar i trossejar l'enciam.
3. Afegir la magrana o altres fruits.
4. Escórrer les algues i afegir-la a l'amanida.
5. Preparar la salsa amb l'all, l'oli, el vinagre i la sal i amanir-ho tot.

PROPIETATS

Aquest plat és un tonificant de la sang i purifica. Elimina la calor tòxica de la sang (febres, xarrampió, escarlatines, psoriassis...).

Magrana: de naturalesa fresca molt rica en minerals.

Vitamines C i B2 i antioxidants (flavonoides).
Les magranes són astringents, regeneren desintoxiquen i refresquen la sang. També tenen un efecte antiinflamatori.

Alga Dulce: Rica en Ferro i potassi; conté vitamina C i carotens.
És antianèmica i enforteix la visió i regenera les mucoses (gàstrica, respiratòria i vaginal).

És ric en Vitamina A, C, E i del grup B. Tots els minerals estan presents en quantitats significatives.

