

Brou depuratiu

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Depuratiu

Dificultat: ★★ ★

Temps total d'elaboració: 1 Hora

Funció de la recepta: Eliminar toxines

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 2,80€

ELABORACIÓ

1. Posar l'alga kombu en remull.
2. Tallar a trossos grans tota la verdura.
3. Posar en una olla pesant o una olla a pressió.
4. Cobrir d'aigua bona.
5. Tirar-hi l'alga amb l'aigua del remull.
6. Portar a ebullició i deixar-ho de 30 a 50min.

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	4 g.
Hidrats	27 g.
Greixos	4 g.
Energia	148 kcal

INGREDIENTS

- 2 branques d'api
- Un bulb de fonoll petit
- ½ porro
- 5 cm d'alga kombu
- Aigua bona

PROPIETATS

Es pot consumir el brou o, si es vol, també les verdures.

És un brou diürètic, i per tant, pot augmentar les ganas d'anar al lavabo.

És molt digestiu, ideal per la nit.

La col o el nap són altres ingredients que es poden afegir.

AL·LERGÒGENS

