

Amanida Nutritiva

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Amanida completa

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració:
20 minuts

Funció de la recepta:
Plat complet per menjar ocasionalment

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1,75€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	9,11g.
Hidrats	23 g.
Greixos	72 g.
Energia	629,9 kcal

INGREDIENTS

- alga wakame
- 4 pastanagues
- 125gr de pèsols
- 125gr de blat de moro
- 1 magrana desgranada
- 60gr de pinyons
- 4 cullerades de tàperes fresques
- 7 cullerades d'oli d'oliva
- 2 cullerades de salsa de soja
- 2 cullerades de suc de llimona
- 50gr de julivert
- 1 gra d'all picat
- 4 cullerades de vinagre de poma
- pell ratllada d'una llimona
- 4 cullerades de llavors de sèsam
- pebre negre
- sal marina

ELABORACIÓ

1. Preparar la vinagreta amb l'oli, la salsa de soja i el suc de llimona.
2. Talla la pastanaga a daus.
3. Afegeix els pèsols, el blat de moro, la magrana, els pinyons i les tàperes.
4. Deixa macerar amb la vinagreta tot junt.
5. Tritura tot junt el julivert, amb l'all, el vinagre de poma, 3 cullerades d'oli, la pell de la llimona i les llavors de sèsam.
6. Barreja-ho tot i corregeix amb sal i pebre.
7. Pots decorar amb més llavors de sèsam.

PROPIETATS

- El julivert és un aliment amb molta vitamina C i clorofil·la.
- La magrana és una fruita líder en contingut antioxidant i prevé de l'envelliment.

