

Amanida broremo

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Primer plat

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 15 minuts

Funció de la recepta: Teràpia antiinflamatoria

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,10€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	11,91 g.
Hidrats	30,26 g.
Greixos	40 g.
Energia	502 kcal

INGREDIENTS

- 1 flor de bròcoli
- 2 remolatxes crues
- 2 cs d'ametlles laminades
- 2 cs oli d'oliva verge extra
- 1 cp vinagre d'umeboshi
- sal
- pebre

ELABORACIÓ

1. Coure la remolatxa amb pell (si és ecològica) fins que estigui tova.
2. En un altre bol, escaldar el bròcoli només 2 minuts.
3. Submergir el tronc i deixar que la flor floti.
4. En un bol a part, barregem el vinagre, amb l'oli i les ametlles. Sal pebrem al gust.
5. Servim en un plat les verdures i amanim amb la vinagreta.

PROPIETATS

El bròcoli: font de vitamina C,B com l'àcid fòlic, ideal per èpoques d'embaràs o lactància, provitamina A, el betacarotè que és important per les cèl·lules de la pell, els ossos, les mucoses i la vista.

Conté minerals com el potassi, ferro, calci i magnesi (important que vagin junts per l'absorció). També és ric en sofre, que li dona aquest gust especial i que ajuda a depurar el fetge i ajuda a les proteïnes a actuar.

La remolatxa: és un antioxidant molt potent que redueix la inflamació i protegeix contra el càncer i problemes cardiovasculars. Té continguts en fibra, vitamina C i betalaines (que li donen aquest color morat).



AL-LERGÒGENS: traces SESAM



FRUITS SECS

