

# Amanida Magranera

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Amanida completa

**Dificultat:** ★★★

**Temps total d'elaboració:** 15 minuts

**Funció de la recepta:**

**Entrant o primer plat nutritiu**

**Recepta per a:** 2 persones

**Preu per persona:** 1,75€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	13,11 g.
Hidrats	31 g.
Greixos	72 g.
Energia	629,9 kcal

## INGREDIENTS

- 100gr de fulles d'escarola
- 2 pastanagues
- 1 remolatxa
- 1 magrana
- 2 cullerades de llavors de cànem
- llevat nutricional
- gingebre fresc
- 1 avocat
- 2 cullerades de suc de llima (o llimona si no trobes llima)
- 1/2 cullerada de postre de mostassa

## ELABORACIÓ

1. Renta i escorre bé les fulles d'escarola i talla-les a trossos d'una mida agradable i pràctica per punxar amb la forquilla.
2. Renta, pela i talla les pastanagues; fes servir el pelador per tallar-les en forma de cintes.
3. Desgrana la magrana.
4. Seguidament, prepara l'amaniment de l'amanida: tritura en un molinet o picadora el gingebre, el llevat nutricional, l'avocat, la llima i la mostassa.
5. Condimenta els vegetals de l'amanida amb la salsa, transfereix-los a una enciamera i empolsa'ls amb les llavors de cànem.

## PROPIETATS

- L'escarola és un vegetal de fulles verdes que ens aporta clorofil·la i actua com a antienvelliment.

- La magrana és un fruit de tardor que té un alt poder antioxidant i ens ajuda a alliberar-nos dels radicals lliures que hem pogut generar amb l'exposició al sol o la pràctica esportiva.

Les llavors de cànem tenen molt contingut proteic, són ideals per la nostra massa muscular.

- L'avocat és un vegetal que ens aporta greixos saludables i imprescindibles pel nostre cos.

