

Amanida Mineralitzadora

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Amanida completa

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 20 minuts

Funció de la recepta: Plat complet

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 2,35€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	7,60 g.
Hidrats	33 g.
Greixos	56 g.
Energia	540 kcal

INGREDIENTS

- alga wakame
- alga dulce
- alga nori
- 2 cogombres
- 2 pastanagues
- 100gr col llombarda
- 1/2 ceba tendra
- 100gr de julivert picat
- 2 cullerades de vinagre d'umeboshi
- 2 cullerades de salsa de soja
- 4 cullerades de vinagre de poma
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1. Posa cada alga en un bol per separat i hidrata-les.
2. Quan siguin tendres les coles i les talles a tires.
3. Talla el cogombre a daus.
4. Talla la pastanaga a juliana.
5. Ratlla la col llombarda.
6. Barreja tots els vegetals i les dues algues amb una enciamera.
7. Barreja els vinagres amb l'oli i la salsa de soja i emulsiona bé batent-ho.
8. Barreja la vinagreta amb els vegetals i deixa-ho macerar uns minuts.
9. Decora amb tires d'alga nori.

PROPIETATS

Les algues són uns vegetals del mar molt mineralitzadors amés de tenir un contingut de proteïna.

La col és una crucífera excel·lent per la salut ja que és una gran antioxidant, per això el seu color púrpura.

La salsa de soja i el vinagre d'umeboshi són fermentats que t'ajudaran a mantenir la salut intestinal.

* Recepta inspirada en el llibre superfoods de la Carla Zaplana.

