

Amanida Xucrut

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Plat entrant o d'acompanyament

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 15 minuts

Funció de la recepta:

Aport de minerals i efecte probiòtic

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,50€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	6,43g.
Hidrats	61,35 g.
Greixos	55 g.
Energia	746 kcal

INGREDIENTS

- 2 pastanagues
- 2 pomes
- 1 cogombre
- 500gr de xucrut
- 1 branca d'api

VINAGRETA:

- 1 cullerada de salsa de soja
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cullerada de mostassa
- pebre
- orenga

ELABORACIÓ

1. Netejar totes les fruites i verdures i pelar-les si no són orgàniques.
2. Ratllar totes les fruites i verdures al mateix tamany i barrejar-les.
3. Barrejar tots els ingredients de la vinagreta fins a aconseguir una salsa.
4. Afegir la vinagreta a les verdures ratllades i deixar macerar uns 30min a la nevera.
5. Afegir el xucrut i barrejar-ho tot bé. Ja està llest per menjar.

PROPIETATS

El xucrut és un ferment de col, molt nutritiu per els nostres intestins ja que la fermentació el fan ser un probiòtic natural.

