

Boles de cereal

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Píscolabis d'autosuficiència

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Funció de la recepta:

Menjar durant activitats físiques de llarga durada

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,60€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	5 g.
Hidrats	32 g.
Greixos	4,50 g.
Energia	190 kcal

INGREDIENTS

- 100gr. d'arròs, mill, quinoa o qualsevol altre cereal per cuinar.
- Unes làmines d'arrel de gingebre.
- ½ Culleradeta de miso.
- Llavors de lli o rosella.
- Fulla de col o alga nori.

ELABORACIÓ

1. Coure el cereal en una olla amb aigua i les làmines de gingebre.
2. Un cop cuit el cereal, retirar del foc, estendre en una plata i deixar refredar.
3. Treure les làmines de gingebre.
4. Elabora una bola de cereals amb les mans.
5. Un cop tens feta la bola, amb algun estri de cuina punxegut hi fas un tall al mig i amb els dits obres una mica i hi poses el miso al centre de la bola.
6. Amb els dits tornes a tancar l'orifici i refàs la bola.
7. Repetir l'acció fins a acabar el cereal cuit.
8. Posar en un plat de fons o un bol les llavors de lli o rosella. Passejar les boles pel lli o rosella per recobrir les boles amb les llavors.
9. Apretar amb les mans per donar consistència a la bola i enganxar millor les llavors.
10. Per millorar el transport es pot recobrir la bola amb una fulla de col escaldada o amb alga nori, tot fent-ne un farcellet.

PROPIETATS

El mill conté un 15% de proteïna, en especial metionina – un aminoàcid essencial – a més de lecitina, grans quantitats de fibra i vitamines del grup B com la tiamina (B1), la riboflavina (B2), o la niacina (B3) i vitamina E. Té molt de ferro, magnesi, fòsfor, iode i potassi, i serveix per combatre l'anèmia ferropènica .

A més, no conté gluten, així que és apte per a celíacs. Si normalment patiu de la panxa mentre pratiqueu activitat física, aquest és el vostre cereal ideal!

Si sou propensos a descomposició, torreu-lo abans de coure'l. També és ideal per evitar els vòmits.

