

Boles de cigrons

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat:

complement alimentari esportiu o aperitiu

Dificultat:



Temps total d'elaboració: 10 minuts

Funció de la recepta:

menjar durant competició o com a pica pica

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,90€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	12 g.
Hidrats	34 g.
Greixos	30 g.
Energia	463 kcal

INGREDIENTS

- tassa de cigrons
- 1 grill d'all
- coriandre picat
- oli d'oliva verge extra
- sal
- farina
- alga kombu

ELABORACIÓ

1. Coure els cigrons (si s'han comprat secs) amb alga kombu remullada. Cocció llarga fins que gairebé quedin desfets.
2. Triturar els cigrons fins a obtenir puré
3. Afegir els condiments i les espècies i fer boletes amb les mans.
4. Enfarinar les boletes
5. Fregir amb abundant oli molt calent

PROPIETATS

- NOTA: si es vol com a complement alimentaria per durant l'activitat física, no fer el pas d'enfarinar i fregir.

- Es pot servir amb salsa elaborada amb 1 culleradeta de mostassa, 2 cullerades d'aigua i 1 cullerada sopera de vinagre d'umeboshi.

- Els cigrons tenen la proteïna ja que contenen per si sols la cadena d'aminoàcids completa sense necessitat de barrejar-ho amb cereals.

- Els cigrons aporten carbohidrats, ens aporten energia i ens ajuden a escurçar la recuperació muscular per la seva part proteica.

