

# Boles de verdura

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Berenar o pisolabis

**Dificultat:** ★

**Temps total d'elaboració:** 30 minuts

**Funció de la recepta:** autosuficiència per activitat de llarga durada

**Recepta per a:** 1 persona

**Preu per persona:** 1,40€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	8 g.
Hidrats	29 g.
Greixos	3,6 g.
Energia	180 kcal

## INGREDIENTS

- ❑ Patata, carbassa, remolatxa, pastanaga, xirivia, bròquil, moniato o qualsevol altre verdura que quedi un puré consistent.
- ❑ Natto, toffu o qualsevol derivat de la soja.
- ❑ Arròs, quinoa o mill inflat.
- ❑ Fulla de col "el huerto de la casita" o alga nori.

## ELABORACIÓ

1. Coure la verdura en una olla al foc. Hi ha l'opció de posar-hi oli i ceba a la cocció per millorar-ne el gust, però depèn si a l'esportista li retorna el gust a ceba o no quan la mengi mentre practica activitat física.
2. Bullir amb aigua fins que quedi ben tova.
3. Un cop cuita retirar del foc, cal escórrer bé, ja que la verdura fa més aigua, s'ha de colar i aixafar-la o triturar-la fins que quedi puré; deixar refredar.
4. Un cop freda elabora una bola de puré 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 al centre el derivat de la soja que hagi escollit. Amb els dits tornes a tancar l'orifici i refàs la bola.
6. Repetir l'acció fins a acabar el puré de verdura.
7. Posar en un plat de fons o un bol el mill inflat. Passejar les boles pel mill inflat o el cereal que hagueu escollit fins a recobrir tota la seva superfície.
8. Apretar amb les mans per donar consistència a la bola i enganxar millor el recobriment.
9. 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

**La carbassa:** Conté hidrats de carboni i molta fibra. Conté moltes vitamines A i C, i quantitats elevades de vitamines E, B1, B2, B3 i B6. És rica en potassi, calci, magnesi, ferro, cobalt, bor i zinc. També conté folats i betacarotens.

**Xirivia:** Hi trobem un 18% d'hidrats de carboni d'alliberació lenta en forma de midó, un 5% de monoscàrids i un 5% de fibra.

Conté vitamines C, B i E i minerals com el fòsfor, el potassi, el magnesi. també ens aporta altres minerals en menor quantitat però igualment essencials per a l'organisme, com ara zinc, ferro, calci i silici entre d'altres

## AL·LERGÒGENS

