

# Coca de segó de civada

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Esmorzar o berenar proteïc

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 15min.

**Funció de la recepta:** Recuperar després d'una activitat

**Recepta per a:** 1 persona

**Preu per persona:** 1,40€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	12 g.
Hidrats	10 g.
Greixos	8 g.
Energia	160 kcal

## INGREDIENTS

- 2 ous
- 4 cullerades generoses de segó de civada
- 1 iogurt de soja
- pessic de sal

## ELABORACIÓ

- Batre-ho tot fins a quedar una barreja homogènia (es pot passar per la batedora o a la Thermomix (són 8 seg. velocitat 4).
- En una paella calenta untada amb oli, abocar una mica de la massa i coure volta i volta a foc mig.
- Repetir l'acció fins a acabar la massa.

## PROPIETATS

Són riques en proteïnes i molt baix en greixos, amb molts hidrats de carboni i gran riquesa en vitamines del grup B, minerals i fibres solubles.

El segó de civada és el producte que queda al refinar el gra de civada, correspon al que serien les capes externes del gra.



## AL·LERGÒGENS

