

Cols de Brusel·les amb pernil

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Primer plat

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 40 min.

Funció de la recepta: Contribuir al bon funcionament del fetge

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,90€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	40 g.
Hidrats	72 g.
Greixos	9,5 g.
Energia	517 kcal

INGREDIENTS

- 300gr de cols de Brusel·les
- 1/2 ceba
- 100gr de pernil salat tallat a daus
- 50gr de panses de corint sense pinyol
- Gíngebre
- Menta natural

ELABORACIÓ

1. Bullir les cols de Brusel·les senceres amb les panses durant 12min amb un tros de gíngebre (per eliminar la mala olor al sofre i les flatulències).
2. Un cop bullides deixar refredar una mica i laminar les cols.
3. Escalfar una mica d'oli de coco a la paella (o d'oliva si no teniu de coco) i tirar la ceba tallada petita.
4. Un cop està la ceba sofregida, afegir els daus de pernil salat.
5. Quan ja estan torradets els daus, afegir les cols laminades amb les panses i saltejar-ho tot junt.
6. Servir i afegir la menta natural tallada ben petita espolvorejada per sobre.

PROPIETATS

COLS DE BRUSEL·LES: Són de la família de les crucíferes que són bons anticancerígens. Doncs són antioxidants (contenen vitamina C), depuratives (per la fibra i el potassi), antivirals, antiinflamatòries i regula les hormones. Ajuden a millorar la salut dels ossos (perquè contenen calci) i l'anèmia ja que són riques en ferro.



AL·LÈRGÈGENS

