

# Crema de civada amb beguda d'arròs

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Esmorzar

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 20min.

**Funció de la recepta:** Energia per a tot el dia

**Recepta per a:** 1 persona

**Preu per persona:** 1,20€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	12,66 g.
Hidrats	111 g.
Greixos	10 g.
Energia	582 kcal

## INGREDIENTS

- 2 cullerades soperes de flocs integrals de civada
- 1 tassa de beguda d'arròs
- troços de poma
- ametlles torrades trossejades
- orellanes
- baies de goji

## ELABORACIÓ

1. Posar en remull els flocs de civada amb la llet d'arròs uns minuts.
2. Portar a ebullició al floc fins que els flocs quedin ben tous.
3. Mentres es va coent hi afegim les baies, els fruits secs i els deshidratats.
4. Abans de treure'l del foc, hi afegim els trossets petits de poma natural.
5. Quan ja està cuit treure del foc i triturar en calent.

## PROPIETATS

- Ideal per dies que no tens massa temps.
  - Esmorzar molt digestiu.
  - Es pot combinar amb fruita i té per fer un àpat complet.
  - Opció de canviar la civada per altres flocs de cereals, però la civada és el més digestius dels energètics.
  - La civada és un cereal molt nutritiu, ric en hidrats de carboni complexos, proteïnes i greixos saludables. També és ric en silici, en fòsfor i altres minerals i vitamines.
  - La civada és lleugerament laxant i la seva fibra ( betaglucans) és molt útil per reduir el colesterol; També és galactògena.
- La proteïna principal de la civada, la avenina, és similar al gluten. Cal provar tolerància. Millor obtenir una civada amb certificat sense gluten ( contaminació creuada).

## AL·LERGÒGENS



**\*No apte per a intolerants a la fructosa**

