

Crema de festucs

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Primer plat

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 5min.

Funció de la recepta: Entrant o primer plat nutritiu

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,70€

ELABORACIÓ

1. renta i talla els espàrrecs i treu la pell de l'avocat.
2. Tritura tots els ingredients amb la meitat de l'aigua fins a obtenir un crema espessa i uniforme.
3. Per acabar, afegeix-hi la resta de l'aigua i barreja-ho tot fins a aconseguir una sopa fina i cremosa.
4. Serveix-la en bols i decora amb els brots.

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	13 g.
Hidrats	25 g.
Greixos	33 g.
Energia	420 kcal

INGREDIENTS

- 800ml d'aigua calenta
- 200gr d'espàrrecs verds
- 1 avocat
- suc de llima
- 60gr de fulles d'alfàbrega fresca
- 80gr de festucs
- 2 cullerades de sal
- 1/2 ceba
- brots

PROPIETATS

- L'alfàbrega és una espècie en fresc que actúa com a antiinflamatori
- L'avocat és un vegetal que ens aporta greixos monoinsaturats imprescindibles pel nostre cos.
- * Aquesta recepta ha estat extreta del llibre **Superfoods**, de Carla Zaplana. Edicions Cossetània p.142.



AL·LERGÒGENS

