

Formatge vegà i cru

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: aperitiu, pisolabis, esmorzars o berenars.

Dificultat: ★★ ★

Temps total d'elaboració:
20 minuts

Funció de la recepta:

Substitutiu del formatge parmesà per la pasta.

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	11g.
Hidrats	4,5 g.
Greixos	8,5 g.
Energia	142 kcal

INGREDIENTS

- ❑ 1 cullerada sopera de llavors de carbassa crues (pipes).
- ❑ 1 cullerada sopera de llevadura de cervesa desamargada.
- ❑ 1 culleradeta de postre rasa de cúrcuma.
- ❑ 1 polsim de pebre negre (per activar la cúrcuma)
- ❑ 1/2 culleradeta de postre de sal.



ELABORACIÓ

1. Passar tots els ingredients en un molinet de cafè.
2. Vigilar que tots els ingredients quedin en pols ben solta.
3. Barrejar tots els ingredients fins que quedin els colors ben barrejats.
4. Ja es pot afegir sobre el plat que es desitgi. És ideal per enfortir el gust de menjar ensopits o per substituir el formatge en plats on normalment es té la costum de posar-se'n.

PROPIETATS

• **LLAVORS DE CARBASSA:** tenen triptòfan, un aminoàcid que ens ajuda a equilibrar el sistema nerviós: estat emocional i son. També són riques en dos minerals: el zinc i el magnesi, essencial per a la transmissió nerviosa i perquè es fixi el calci als ossos. Aportar antioxidants a la pell com el betacarotè i la vitamina E.

La medicina xinesa la destaca perquè ajuda a eliminar l'excés de mucositat de l'aparell respiratori.

• **LLEVAT DE CERVESA:** és de gran riquesa nutricional, és molt rica en vitamina B i amb molts aminoàcids essencials. També alt valor proteic, ideal per vegeterians. És necessari per metabolitzar bé els hidrats de carboni i les grasses, que són les principals fonts d'energia.

• **CÚRCUMA:** alleuja el dolor, té poder antiinflamatori i de depuració de toxines. És ideal per depurar el fetge, disminueix el colesterol, ajuda a que la bilis sigui més fluïda. Pot reduir els nivells de glucosa en el diabètics.

Millora la circulació, preventiu de l'arterosclerosi. Té un gran poder antioxidant. Va bé, per augmentar les defenses, prevenció de refredats, gripes, infeccions i diarrees. Té un efecte expectorant, elimina la mucositat bronquial. Va bé pels problemes digestius: gasos, digestió lenta.

*No presenta **alergògens**

Precaució amb les llavors de carbassa.