

Salsa de miso i nous

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Salsa

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 10 minuts

Funció de la recepta: Salsa d'acompanyament

Recepta per a: 6 personas

Preu per persona: 1,20€

ELABORACIÓ

1. Posar tots els ingredients a la batedora fins a que quedi una textura cremosa.
2. Si es prefereix més líquida s'hi pot afegir aigua.
3. S'acostuma a menjar calenta o a temperatura ambient.

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	7,3 g.
Hidrats	8 g.
Greixos	53,3 g.
Energia	540 kcal

INGREDIENTS

- 1/3 de got de llet vegetal
- 1/2 vas d'oli d'oliva verge extra
- 1 grapat de nous pelades
- 1 o 2 cullerades de miso
- 1 cullerada de pasta d'umeboshi
- sal

PROPIETATS

La pruna d'umeboshi i el miso són dos aliments fermentats que ens ajuden a crear més i millor flora intestinal per tan d'ajudar al nostre procés digestiu i millorar-ne l'absorció dels aliments.



AL·LERGÒGENS

