

Salsa rosa probiòtica

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Salsa d'acompanyament

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 10 minuts

Funció de la recepta: Opció de guarnició

Recepta per a: 4 personas

Preu per persona: 1,20€

ELABORACIÓ

1. Tirar tots els ingredients en un pot per batre excepte l'oli.
2. Mentre ho batem, anar afegint l'oli a poc a poc fins aconseguir la textura desitjada.

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	11 g.
Hidrats	20 g.
Greixos	90 g.
Energia	900 kcal

INGREDIENTS

- 2 rovells d'ous
- 1 remolatxa cuita
- oli d'oliva verge extra molt generós
- mostassa
- 2 prunes umeboshi
- suc de llimona

PROPIETATS

- **REMOLATXA:** és una antioxidant per excel·lència com el seu color morat indica.

- **OLI D'OLIVA:** al consumir oli en cru, estem adquirint greixos Saludables, especialment mono-insaturats.

- **MOSTASSA:** llavor antioxidant molt potent amb efecte antibiòtic.

- **PRUNES UMEBOSHI:** fermentades un mínim de 2 anys. Estimulen la digestió. És un alimenta molt terapèutic per la seva capacitat alcalinitzant de la sang.

AL·LERGÒGENS

