

Turró de llavors

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: complement alimentari per l'activitat física

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 20 minuts

Funció de la recepta: Aport de carbohidrats

Recepta per a: 2

Preu per persona: 1,90€

VALOR NUTRICIONAL

| | |
|-----------|----------|
| Proteïnes | 8 g. |
| Hidrats | 60 g. |
| Greixos | 25 g. |
| Energia | 497 kcal |

INGREDIENTS

- 4 cullerades de sèsam
- 2 cullerades de pipes de girasol
- 2 cullerades de pipes de carbassa
- 4 cullerades de melassa d'arròs
- 4 cullerades d'arròs inflat

ELABORACIÓ

1. En una paella neta i seca, sense oli, torra les llavors de sèsam fins que saltin de la paella. Reserva.
2. En la mateixa paella torra les pipes de girasol fins que canviïn de color.
3. Reserva.
4. Torra les llavors de girasol fins que s'inflin. Reserva.
5. En un cassó petit escalfa la melassa d'arròs fins que quedi líquida.
6. Afegeix les llavors i l'arròs inflat i remena bé perquè tots els ingredients quedin ben impregnats de la melassa líquida.

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.

LLAVORS DE GIRASOL: bona font d'omega-6 i la seva quantitat en vitamina E, l'antioxidant per excel·lència, per tant, clau en l'oxidació dels esportistes i important en problemes cardiovasculars i càncer.

AL·LERGÒGENS

