

Porridge de civada

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: **esmorzar**

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: **30 minuts**

Funció de la recepta: **energètic**

Recepta per a: **1 persona**

Preu per persona: **1,10€**

VALOR NUTRICIONAL

Per persona:

Proteïnes	16,49 g.
Hidrats	95,19 g.
Greixos	8,89 g.
Energia	542 kcal

INGREDIENTS

- 1 tassa de flocs de civada integrals (80 g)
- 2 tasses de beguda de civada
- 1 cullerada de melassa d'arròs
- 1 branca de canyella i canyella en pols

ELABORACIÓ

1. Deixeu els flocs en remull amb aigua bona o amb la beguda de civada almenys durant 30 minuts abans de preparar la recepta.
2. Poseu la llet vegetal a bullir amb la branca de canyella.
3. Quan arrenqui el bull, afegiu-hi la civada escorreguda.
4. Coeu-ho durant 20 minuts o fins que agafi la textura desitjada. Aneu-ho remenant perquè no s'espesseixi massa.
5. També s'hi poden afegir fruits deshidratats, secs o fruita natural al gust.

PROPIETATS

És un esmorzar típic escocès. Ideal per a climes freds. Altament energètic i digestiu. S'ha d'admetre que visualment no té una gran aparença, però es posa ta bé a l'estómac.

La civada és rica en hidrats de carboni complexos, que s'absorbeixen de forma lenta i, per tant, també alliberen els sucres de forma lenta i progressiva i ajuden a mantenir el nivell de sucre en sang constant. Conté molts minerals com el zinc, el calci, el ferro i el iode, i és un dels grans que té més sílice, per això serveix per renovar els ossos i el teixit connectiu, en especial els músculs cardíacs.

