

Aigua de civada

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Beguda vegetal

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 15 minuts

Funció de la recepta: Nutrir-se

Recepta per a: -

Preu per persona: -

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	12g
Hidrats	58g
Greixos	7g
Energia	371kcal

INGREDIENTS

- 1 tassa de flocs de civada
- 3 litres d'aigua
- Opcional: branqueta de canyella (per aromatitzar), mel o sucre de canya integral (per endolcir)



ELABORACIÓ

1. Posa els flocs de civada en el vas de la batedora, i amb la quantitat d'aigua suficient com per cobrir-los batel's fins que s'hagin triturat. Reserva la resta de l'aigua mentrestant.
2. Quan la civada s'hagi triturat posa en un pot la resta de l'aigua, incorpora la civada i posa-ho a bullir.
3. Si vols aromatitzar l'aigua de civada ara és el moment exacte d'afegir la branqueta de canyella.
4. Passats entre 3 i 5 minuts apagar el foc
5. Deixa que es refredi una mica i cola la beguda amb ajuda d'un colador de malla fina.

PROPIETATS

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. També és rica en fòsfor, essencial per al cervell i per a la formació de nervis durant la infància. Pel que fa als aminoàcids (proteïnes), conté set dels nou aminoàcids essencials. També té greixos de bona qualitat i vitamines B i E, entre d'altres.