

Boles de mill

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Àpat energètic durant curses i entrenaments de llarga durada

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 40 minuts

Funció de la recepta: Energia durant l'activitat física

Recepta per a: 10 boles

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	18g (1,8g/bola)
Hidrats	128g (12,8g/bola)
Greixos	39g (3,9g/bola)
Energia	984kcal (98kcal/bola)

INGREDIENTS

- 1 tassa de mill
- 2 tasses de suc de poma casolà
- 50g de panses de corint
- 4 cullerades d'ametlla trossejada o molta
- 2 cullerades de mel
- Pell de llimona
- Coco ratllat
- Sal



ELABORACIÓ

1. Rentar el mill.
2. Col·locar en una olla juntament amb els suc, les panses, la pell de llimona i una mica de sal.
3. Cuinar a foc lent durant 30 minuts.
4. Afegir l'ametlla i la mel. Barrejar bé tots els ingredients.
5. Una vegada que la preparació estigui freda, retirar la pell de llimona i formar les boles.
6. Finalment només caldrà arrebossar la meitat amb ametlla mòlta i la resta amb el coco ratllat.
7. Deixar reposar a la nevera durant mitja hora.

PROPIETATS

Aquestes boles delicioses i de fàcil digestió ens suposaran un bon aport d'energia, principalment hidrats de carboni complexos, en els nostres entrenaments i curses de llarga distància.

MILL: Conté un 15% de proteïna, en especial metionina, un aminoàcid essencial, a més de lecitina, grans quantitats de fibra i vitamines del grup B com la tiamina (B1), la riboflavina (B2), o la niacina (B3) i vitamina E. Conté molt de ferro, magnesi, fòsfor, iode i potassi, i serveix per combatre l'anèmia ferropènica. Si normalment patiu de la panxa mentre practiqueu activitat física, aquest és el vostre cereal ideal! Si sou propensos a descomposició, torreu-lo abans de coure'l. També és ideal per evitar els vòmits i és apte per a celíacs.