

Crema de lleties

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1r plat

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 15 minuts

Funció de la recepta: Proteïna vegetal

Recepta per a: 3-4 persones

Preu per persona: 1€

ELABORACIÓ

1. Renta i trosseja l'all, la ceba, el porro, el fonoll i la pastanaga.
2. Reofega les verdures del punt anterior amb oli.
3. Afegeix l'aigua, la sal i el pebre i cou tot durant 14 minuts.
4. Afegeix les lleties cuites i tritura-ho tot junt fins que quedi amb textura de crema.

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	24g (8g)
Hidrats	58g (19g)
Greixos	21g (7g)
Energia	520 kcal (173kcal)

INGREDIENTS

- 300g de lleties en conserva
- 1 ceba
- 2 pastanagues
- 1 porro
- 40g fonoll
- 4 dents d'all
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

PROPIETATS

Les lleties són un llegum amb molta proteïna, contenen un 20% del seu pes en cru, per tant es pot considerar un aliment proteic. Són riques en hidrats de carboni (50% del seu pes en cru), es tracta d'hidrats de carboni complexos i d'assimilació lenta que, combinats amb l'elevat percentatge de fibra (soluble i insoluble), generen sensació de sacietat. A més són riques en vitamines (Vitamina A i Vitamina B) i minerals (Calci, Fòsfor, Ferro i Zinc).

