

Empedrat de cigrons

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1r plat

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 10 minuts

Funció de la recepta: Proteïna vegetal

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1€

ELABORACIÓ

1. Rentar les verdures i tallar en trossos petits.
2. Escórrer els cigrons i el moresc.
3. Barrejar tots els ingredients i afegir oli d'oliva.

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	64g (16g)
Hidrats	190g (47g)
Greixos	46g (11g)
Energia	1450kcal (362kcal)

INGREDIENTS

- 300g de cigrons en conserva
- 140g de blat de moro (1 llauna petita)
- 1 Tomàquet
- ½ Cogombre
- Oli d'oliva



PROPIETATS

Els cigrons són rics en hidrats de carboni, un 25% si són cuits, i tenen un alt contingut en proteïna però són deficients certs aminoàcids.

Contenen més ferro que altres llegums i són una bona font de greixos no saturats. Són bons per a l'estómac, el cor i el pàncrees, en especial en casos de diabetis.

Són molt rics en minerals com el calci, potassi, zinc i seleni i de vitamines del grup B.