

Sopa de pollastre

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Plat únic lleuger

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 45 minuts

Funció de la recepta: Mineralització

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1,5€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	126g (31,5g)
Hidrats	314g (78,5g)
Greixos	43g (11g)
Energia	2066kcal (516kcal)

INGREDIENTS

- 2 cuixes o pits de pollastre
- 6 gots d'aigua
- Sal
- Cúrcuma
- Gíngebre
- Coriandre
- 2 ous
- 1 llauna petita de blat de moro
- Fideus d'arròs



ELABORACIÓ

1. Coure els ous a part i pelar-los.
2. Marcar el pollastre a la paella.
3. Afegir 6 gots d'aigua, sal i deixar-ho bullir durant 10 minuts.
4. Afegir la cúrcuma, el gíngebre i el coriandre; coure-ho 10 minuts.
5. Afegir els fideus d'arròs i deixar-ho 7 minuts més.
6. Moments abans de treure-ho afegir una llauna petita de blat de moro i els ous cuits trossets.

PROPIETATS

CÚRCUMA: una espècia amb propietats antioxidants (neutralitza en l'organisme l'efecte dels radicals lliures que provoquen envelliment cel·lular), és un reconegut antiinflamatori (especialment de les articulacions, vies respiratòries i urinària) i a més afavoreix el bon funcionament del fetge (protegint-lo de l'acció dels radicals lliures, toxines i paràsits).

CORIANDRE: una herba aromàtica coneguda per ser un digestiu excel·lent, regular els nivells de glucosa en sang, ser antiinflamatòria i diurètica. A més és un magnífic quelant, cosa que vol dir que té la capacitat d'atrapar metalls tòxics que, poc o molt, tenim tots al cos.

GINGEBRE: és una arrel picant tèbia que incrementa el nivell d'energia i escalfa l'organisme. A més és dels millors remeis que hi ha per combatre les nàusees i les ganes de vomitar.