

Amanida de mores

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1r plat

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració:
20 minuts

Funció de la recepta:
Antioxidant i afrodisíaca

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 2,5€

ELABORACIÓ

1. Posar en una paella les mores, afegir sucre glas i l'aigua i cuinar a foc suau.
2. Un cop estiguin macerades, passar per un colador i pressionar les mores amb una forquilla per aprofitar el suc.
3. Preparar l'amanida al gust amb la resta d'ingredients i amenitzar amb la salsa.

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	38,15gr
Hidrats	81,67gr
Greixos	49,21gr
Energia	879kcal

INGREDIENTS

- Enciam tipus mesclum
- Canonges
- 2 figues fresques
- 70gr de codony
- Nous
- 140gr de formatge de cabra
- Flors comestibles
- 3 grapats de mores
- 3 cullerades de sucre glass
- Aigua

PROPIETATS

Mores: les negres son riques en fito químics que ajuden a prolongar la duració de l'activitat sexual.

Figues: Cleopatra ja les utilitzava com a aliment afrodisíac.



