

Gaspatxo de mango

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: aperitiu

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Funció de la recepta: aportació de vitamines i minerals

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 2 €

VALOR NUTRICIONAL

Per persona:

Proteïnes	2,48 g.
Hidrats	43,50 g.
Greixos	14,41 g.
Energia	293,25 kcal

INGREDIENTS

- 4 mangos mitjans verds
- 2 tomàquets
- ½ ceba
- ½ pebrot verd
- ¼ cogombre
- 2 galetes d'arròs sense sal
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 4 cullerades de vinagre de Xerès
- 10 fulles de coriandre
- 1 mica de gingebre fresc
- 2 cullerades de sal rosa
- 1 vas d'aigua

ELABORACIÓ

1. Neteja les verdures i desinfecta-les, si no són ecològiques, deixant-les durant 15-20 minuts en aigua amb un rajolí de vinagre i una cullerada de bicarbonat. Després renta, seca i reserva-les.
2. Talla els mangos a trossos.
3. Pica la ceba, el pebrot verd, el cogombre i els tomàquets.
4. Bat els mango i les verdures junt amb les galetes d'arròs, el vinagre, la sal, gingebre i les fulles de coriandre.
5. Després afegeix l'oli d'oliva i l'aigua que necessitis depenent de l'espessor que busquis per al gaspatxo.

PROPIETATS

Gràcies als antioxidants i al contingut en vitamina A i C, el mango ens ajuda a protegir-nos del dany solar.

La **vitamina A** que conté està en forma de beta carotens, que ens ajuda a eliminar els radicals lliures produïts per el metabolisme del nostre cos i per la radiació solar. Aquests poden ocasionar danys a la pell i ser precursors de càncer de pell.

La **vitamina C** és un potent antioxidant que ajuda a la ràpida recuperació de les ferides i a la protecció contra radicals lliures. També ajuda a absorbir el ferro d'un forma més eficient.

Podem reconèixer els aliments amb aquest tipus de propietats per el color de la seva pell i polpa. Aquelles fruites i verdures amb antioxidants tenen colors des dels grocs fins els vermells i morats.

