

Gaspatxo de síndria

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1r plat

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració:
10 minuts

Funció de la recepta:
Antioxidant i afrodisíaca

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1,5€

ELABORACIÓ

1. Netejar tots els ingredients i pelar-los.
2. Reservar una tallada de síndria per decoració
3. Triturar en un processador tots els aliments menys l'oli i la menta.
4. Afegir l'oli i servir
5. Afegir la menta per decorar
6. Fer unes boles de síndria per decorar el bol

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	9,07gr
Hidrats	67,42g
Greixos	27,11g
Energia	505kcal

INGREDIENTS

- 600gr de tomàquet madur
- 500gr de síndria
- 35gr de ceba
- 40gr de pebrot vermell
- 1,5cm de gingebre fresc
- 25gr d'oli d'oliva
- 1 cullerada sopera rasa de sal
- ramets de menta

PROPIETATS

Síndria: Conté un fitonutrient anomenat citrulina que relaxa els vasos sanguinis i va bé per la disfunció erèctil i actúa de Viagra natural. On n'hi ha més és a la pela, a la part blanca. També conté licopè, un antioxidant que va bé pel funcionament de la pròstata.

Gingebre: millora la circulació i augmenta el desig sexual.



