

Suc verd d'espírulina

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: **suc verd**

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: **15 minuts**

Funció de la recepta: **recuperador i antioxidant**

Recepta per a: **1 persona**

Preu per persona: **2 €**

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	17,61 g.
Hidrats	18,61 g.
Greixos	2,89 g.
Energia	177,6 kcal

INGREDIENTS

- Grapat de fulles de col kale
- Grapat de espinacs baby
- 2 talls d'api
- 1 cullerada d'espírulina
- Suc d'una llimona
- 1 got d'aigua

ELABORACIÓ

1. Talla la fulles de col kale, els espinacs i l'api a trossos petits.
2. Posa tots els ingredients a la batedora de vas i tritura uns 3-5 minuts fins que sigui un líquid homogeni.
3. Pots colar el suc amb un colador de mà.
4. Llest per prendre!

PROPIETATS

Prendre sucs verds ens ajuda significativament a disminuir l'efecte perjudicial dels radicals lliures degut a la gran concentració d'antioxidants. Cal tenir en compte que els sucs verds ha de contenir majoritàriament vegetals, no fruites, sinó el que farem és consumir grans quantitats de sucres.

Les fulles de **col kale** i els **espinacs** són rics en vitamines A, C i K, aporten calci i ferro.

L'**api** és un diürètic molt potent.

L'**espírulina** és una alga molt alta en contingut proteic (65%) i molt digerible, rica en triptòfan que ajuda al nostres sistema nerviós afavorint el descans i la son.

