

# Amanida de lleties i xucrut

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** primer plat

**Dificultat:** ★

**Temps total d'elaboració:** 40 minuts

**Funció de la recepta:** energètica

**Recepta per a:** 4 persones

**Preu per persona:** 1€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	56,01 g.
Hidrats	145,65 g.
Greixos	3 g.
Energia	819 kcal

## INGREDIENTS

- 200 g de lleties dupy
- 1/2 tassa de xucrut
- 1 porro fi
- 2 tomàquets
- un grapat de cogombrets, julivert, oli d'oliva, sal marina, pebre, germinats de ravenets

## ELABORACIÓ

1. Bull les lleties en aigua fins que estiguin toves. Escorre-les i deixa-les refredar. En un bol posa el porro tallat fi, els tomàquets tallats en daus, els cogombrets tallats al llarg i el julivert picat.
2. Assaona amb oli d'Oliva, sal marina i pebre al gust. Afegeix les lleties fredes i el xucrut i barreja. Afegeix la sal i pebre si fa falta i una mica de suc de xucrut. Serveix amb germinats de ravenets o un altre si no us agrada el picant.

## PROPIETATS

**Lleties:** aliment vegetal amb un alt grau d'aportació de proteïnes, pel que són recomanades per a persones vegetarianes, a més ens proporcionen una aportació d'aminoàcids de fàcil digestió de vital importància per a la correcte funcionament de l'organisme que col·laboraran davant l'envelliment en renovar les nostres cèl·lules així com de tenir cura del nostre cabell, de la nostra pell i les nostres ungles.

Altres de les propietats nutritives de les lleties les trobem en l'aportació de vitamines del grup B que tinguessin cura del nostre sistema nerviós, així com a mantenir els nivells de ferro en el nostre organisme gràcies a les aportacions d'aquest en el qual les lleties són riques i ens previndran de patir anèmies. També destaquen per la seva composició, en què ens ofereixen fibres, potassi, fòsfor, sodi, magnesi, manganès, seleni, zinc, coure, calci o vitamines com la C, E o les vitamines del grup B

