

Brots de soja casolans

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1 plat

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 4-5 dies

Funció de la recepta: digestiva

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1€

ELABORACIÓ

1. Posa les faves de soja en el germinador i cobreix d'aigua. Deixa tota la nit i escorri. Deixa-les en el germinador i anar escorrent cada matí i cada nit.
2. Al cap de 4-5 dies estaran llestos per prendre. Són perfectes en amanides i saltejats de verdures

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	5, 23 g.
Hidrats	2, 59 g.
Greixos	2, 59 g.
Energia	54, 6 kcal

INGREDIENTS

- 1 cullerada de soja verde mungo
- 1 germinador
- aigua

PROPIETATS

La soja verda: conegudes també com a mongeta mungo destaca també per ser baixa en greixos i ser rica en fibra i hidrats de carboni.

La seva gran quantitat de ferro ens ajuda a protegir el nostre sistema immunològic.

Entre els seus nutrients també trobem vitamines del grup B (B1, B3, B6 i B9), essencials per al creixement i la regeneració de cèl·lules i per a un bon funcionament del nostre metabolisme.

És rica en minerals com el magnesi i aporta una quantitat considerable de calci, fòsfor i potassi que ajuda a nodrir els nostres ossos.

En comparació amb altres llegums, la soja verda destaca per ser molt digestible. A més, està indicada per a persones que pateixen anèmia. A més ens ajuda en l'eliminació de toxines de l'organisme i millora la tonificació del nostre fetsge gràcies al ric aportació en fibra alimentària.

