

Crema de civada per esmorzar

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: energètic

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 20 minuts

Funció de la recepta: ajuda als trastorns digestius

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1 euro

ELABORACIÓ

1. Posa la civada en una cassola amb l'aigua i una mica de sal. Portar a ebullició i després coure-la de 3 a 5 minuts
2. És opcional posar fruits secs, canyella...

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	5,40 g.
Hidrats	23 g.
Greixos	2,80 g.
Energia	kcal

INGREDIENTS

- 1/2 tassa de civada
- 3 tasses d'aigua o beguda de civada
- una mica de sal

PROPIETATS

civada: redueix els nivells de colesterol, té propietats antioxidants, redueix la pressió arterial, beneficia a las dones menopàusiques, millora els sistema immunològic i regula el nivell en sang.

