

# Amanida de col vermella amb llavors de rosella

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** 1r plat

**Dificultat:** ★

**Temps total d'elaboració:** 8 minuts

**Funció de la recepta:** Refrescar i desintoxicar

**Recepta per a:** 1 persona

**Preu per persona:** 1€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	2'84g.
Hidrats	9'71g.
Greixos	31'18g.
Energia	323 kcal

## INGREDIENTS

- 1/4 de col roja
- 6 ravenets
- 12 cogombres
- 7 raïm blanc
- 1 cullerada de mostassa
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- una mica de sal
- 1 cullerada de vinagre
- 1 cullerada de llavors de rosella

## ELABORACIÓ

1. Talla la col fineta i posa-la en una enciamera. Afegeix els ravenets i els cogombres tallats en rodanxes.
2. Afegeix el raïm tallat per la meitat i barrejar tot.
3. En un altre bol apart posa la mostassa, la sal, el vinagre i las llavors de rosella. Afegir l'oli i barrejar enèrgicament per a que quedi un salsa llisa. Afegeix oli si fa falta. Servir l'amanida amb el seu amaniment.

## PROPIETATS

**Col vermella:** ajuda a cremar greixos més ràpidament, ric en potassi, vitamina C, contenen fibra i són antioxidants.

**Raïm:** és un antioxidant i porta molta aigua.

