

# Cuit de lleties amb verdures

## CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1 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	64,75 g.
Hidrats	154,02 g.
Greixos	10,74 g.
Energia	1171 kcal

## INGREDIENTS

- 200 g de lleties vermelles
- 1 ceba
- 3 dents d'all
- 2 tomàquets
- 2 patates
- 1/4 de col verda arrossada
- oli d'oliva, sal marina, 3-4 fulles de llorer, coriandre mòlt, cúrcuma o curry, aigua

## ELABORACIÓ

1. En una olla, posar un fons d'oli i sofregir la ceba picada i l'all trossejat amb una mica de sal. Afegir el tomàquet en trossos i seguidament les lleties. Barrejar i afegir 2 gots d'aigua. Afegir les patates en daus, les fulles de llorer i portar-ho a ebullició.
2. Deixar 15 minuts a foc lent afegint aigua quan faci falta. Afegir la col tallada en tires, coriandre i cúrcuma o curry al gust i barrejar. Deixar uns 5-10 minuts més. Servir calent amb un tros de pa o arròs.

## 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 funció 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.

