

Amanida d'arame

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1 plat

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 7 minuts

Funció de la recepta: digestiva

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1€

ELABORACIÓ

1. Deixar l'alga arame en remull durant 5 minuts, i després bullir-la durant 5 minuts.
2. Tallar els xampinyons i saltejar en una paella amb una mica d'oli i sal. Tallar els tomàquets xerry per la meitat i picar el coriandre fresc. Barrejar tots els ingredients i amanir al gust.

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	5,19 g.
Hidrats	0,17 g.
Greixos	0,52 g.
Energia	52,4 kcal

INGREDIENTS

- 20 g d'alga arame
- tomàquets xerry
- xampinyons
- coriandre fresc
- oli d'oliva
- vinagre balsàmic
- sal
- pebre

PROPIETATS

Alga arame: Es ric en fibres i conté minerals com el potassi, magnesi, calci i iode. Són antioxidants i ajuden a prevenir l'envelliment prematur. Es recomana introduir aquestes algues quan hi ha problemes de retenció de líquids i cel·lulitis.

