

Pa de lleties (sense gluten)

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: pa casolà

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 10 min (preparació)
+ 22 minuts forn

Funció de la recepta: Pa sense gluten

Recepta per a: 1 persona (varies porcions)

Preu per persona: 3 €

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	52 g.
Hidrats	127,29 g.
Greixos	32,88 g.
Energia	1002 kcal

* recepta completa

INGREDIENTS

- 1 tassa de lleties crues polvoritzades a la liquadora
- ¾ tassa de pastanaga ratllada
- 1 tassa de llet d'ametlles
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- 1 mica de sal

ELABORACIÓ

1. Precalenta el forn a 175°C
2. Agrega en un recipient mitjà les lleties polvoritzades i la pastanaga ratllada.
3. Incorpora la llet d'ametlles, l'oli d'oliva i la sal.
4. Barreja tot bé fins a formar una pasta homogènia.
5. Estén la mescla en una safata de forn sobre paper de fornejar i assegura't de que la massa queda ben repartida, amb el mateix gruix a totes les zones.
6. Forneja durant 22 minuts, extreu del forn i deixa refredar. Després només et quedarà talla el pa en petits trossos.
7. Tenir en compte: sense ser pa en un sentit estricte, l'elaboració de la recepta resulta ser molt fàcil, original i nutritiva.

PROPIETATS

- Les **lleties** destaquen perquè contenen molta proteïna: un 20% seques, que es converteix en un 10% cuites, és prou elevat perquè siguin considerades un aliment proteic. Són riques també en hidrats de carboni, però es tracta d'hidrats de carboni complexos i d'assimilació lenta que, combinats amb l'elevat percentatge de fibra (soluble i insoluble), generen sensació de sacietat.

No hi ha cap altre tipus d'aliment que ens aporti un percentatge tan elevat de proteïnes amb tan poc greix (menys de l'1%).

AL·LERGÒGENS



*No apte per a intolerants fructosa.

