

Boles de cacau i xia

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: aperitiu

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 15 minuts

Funció de la recepta: recuperació

Recepta per a: 10 boles

Preu per persona: 2 €/boleta

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	5 g.
Hidrats	12 g.
Greixos	7 g.
Energia	129 kcal

* per boleta

INGREDIENTS

- 3 cs cacau desamargat en pols
- 1 cs de mel
- ½ tassa crema de cacauet
- ½ tassa d'anacards
- 1 tassa de flocs de civada
- ½ tassa de llavors de xia
- 2 cs d'aigua

ELABORACIÓ

1. Afegeix tots els ingredients un per un dins d'un bol.
2. Tritura-ho amb la processadora d'aliments fins a obtenir una massa homogènia i consistent.
3. Fes boletes individuals. Les pots embolicar una per una o guardar en un tupper.

PROPIETATS

Al cacau s'hi ha localitzat més de **vuit-centes substàncies diferents**, algunes d'elles amb efectes antiinflamatoris, antial·lèrgics, anticancerosos, antivirals, antidepressius i analgèsics.

El **cacau és ric en minerals i algunes vitamines**: sobretot ferro i magnesi i també calci. També conté àcid fòlic (vitamina B9) i altres vitamines del grup B (B3, B6).

La major part de les propietats del cacau són pràcticament inexistents en la xocolata convencional, sobretot perquè el sucre afegit contraresta tots els possibles efectes beneficiosos sobre la salut, i també ho fa la llet, si en porta.

AL·LERGÒGENS



*No apte per a intolerants fructosa.

