

Coquetes sense gluten

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: esmorzar o berenar

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 15 minuts

Funció de la recepta: energètica

Recepta per a: 12 coquetes

Preu per persona: 4.5 €

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	1,57 g
Hidrats	24,85 g
Greixos	4,13 g
Energia	126,7 kcal

**per coqueta*

INGREDIENTS

- 200gr de farina de gra de fajol
- 100gr de sèmola d'arròs
- 500ml de líquat d'arròs
- 2 ous sencers
- 1 cullerada sopera de mel crua
- 1 pessic de sal

ELABORACIÓ

1. Remenar-ho tot fins que quedi una mescla homogènia (recomano amb algun electrodomèstic que tinguis).
2. Pinta una paella crepera amb oli de coco i a foc mig aboca la massa segons la mida de la coqueta que vulguis.
3. Cou banda i banda i farceix al gust. Bon profit!

PROPIETATS

El blat sarraí o fajol és una pseudocereal amb un valor nutricional considerablement superior al dels cereals. Els hidrats de carboni són el seu component principal, però també conté proteïna i diferents minerals i antioxidants.

Comparat amb altres cereals, els minerals del fajol cuit s'absorbeixen particularment bé, la raó és que té un contingut relativament baix d'àcid fític, un inhibidor de l'absorció de minerals que es troba en la majoria de cereals.

AL·LERGÒGENS



**No apte per a intolerants fructosa.*

