

FARINETES DE CAQUI

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Cacao pur en pols (sense alcalinitzar. 3-4 c/soperes)
- Caqui (3u, ben madurs)

PREU MIG PER PERSONA: 0,78€

PROVEÏDORS

MERCAT D'EIVISSA.

L'ou "Ibiza"

SUPERMERCADOS SA VIDA.

Can Guasch

RECEPTA

- Traieu la polpa dels caquis amb una cullera.
- Tritureu els caquis amb 3-4 c/soperes de cacao pur en pols, fins assolir una consistència homogènia.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 104

Carbohidrats: 19,7 g

Proteïnes: 1,5 g

Greixos: 0,8 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- El cacao sense alcalinitzar i, per tant, sense processar, té molts més polifenols (uns components protectors per a la salut).
- Es distingirà un cacao sense alcalinitzar d'un alcalinitzat per la informació que es troba a les etiquetes del producte o bé observant el color: el cacao alcalinitzat té un color més fosc, mentre que el cacao natural presenta un color més vermellós.

