

ENDIVIES FARCIDES

INGREDIENTS

4 PERSONES

HUMMUS DE REMOLATXA:

- Endívies (2 unitats, 200 g aprox.)
- Mix de llavors
(com pipes de carabassa, gira-sol, sèsam i lli) (2 c/soperes)
- Pastanaga (1 unitat, 100 g aprox.)
- Poma (1 unitat petita, 200 g aprox.)
- Vinagre de poma (1 c/sopera)
- Sal (1 c/café)
- Oli d'oliva verge extra (2 c/soperes)

PREU MITJÀ PER PERSONA: 0,52€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

Fruites i hortalisses Maria, Oli d'oliva Joan Benet.

SUPERMERCADOS SA VIDA:

Can Guasch

FRUTOS SECOS IBIZA:

Llavors variades

RECEPTA

- Retireu les fulles de les endívies. Poseu les fulles a un plat.
- Ratlleu la pastanaga i la poma a un bol. Afegiu el vinagre, l'oli i la sal.
- Barregeu la mescla molt bé.
- Farciu les fulles de les endívies amb la mescla anterior.
- Afegiu per damunt el "mix" de llavors, al gust.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 144

Carbohidrats: 7,6 g

Proteïnes: 2,5 g

Greixos: 10,8 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- És recomanable que el vinagre de poma sigui sense filtrar ni pasteuritzar (també dit vinagre de sidra sense filtrar), això implica que aquest tipus de vinagre sigui probiòtic. El vinagre conté tant enzims com bacteris vius dels quals ens beneficiem a nivell digestiu i flora intestinal.
- De les llavors de carabassa obtenim una bona quantitat de cinc, mineral molt important per a la producció d'àcid clorhídric a l'estómac, aquest forma una barrera intestinal, entre altres funcions.

