

BESCUIT DE GARROVA

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Garrova en pols (75 g)
- Farina de xeixa (150 g)
- Canyella de Ceylán (1 c/sopera)
- Ous (3 unitats)
- Taronja (1 unitat)
- Iogurt (1 unitat. 125 g aprox.)
- Oli d'oliva verge extra (60 ml o 4 c/soperes)
- Opcional: Mel crua (per endolcir un poc més)

PREU MIG PER PERSONA: 0,82€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

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

SUPERMERCADOS SA VIDA.

Can Guasch

FRUTOS SECOS IBIZA.

Farina de garrova

CAN CAUS.

Iogurt

RECEPTA

- En un bol barregeu els ingredients secs: la farina de xeixa, la garrova i la canyella.
- A un altre bol barregeu bé els líquids: els ous, l'oli d'oliva, el iogurt i el suc de mitja taronja.
- Barregeu els ingredients líquids amb els secs a un motlle de bescuit.
- Poseu el motlle amb els ingredients al forn a 180°C, uns 25/30 minuts.
- Serviu el bescuit amb un poc de iogurt i la ratlladura de la mateixa taronja.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 282

Carbohidrats: 24,5 g

Proteïnes: 9,1 g

Greixos: 14,5 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- La garrova és rica en calci, ferro i vitamines B2 i B6. A diferència del cacau, no aporta gens de cafeïna i ens aporta proteïnes riques en triptòfan, un aminoàcid essencial implicat en la fabricació de melatonina, una hormona que regula els nostres cicles circadianis i sistema immune.
- A preparacions com bescuits d'aquest tipus o maioneses se sol usar olis refinats com el de gira-sol, donant lloc a un perfil de greixos menys interessant i que suporta pitjor les temperatures de cocció. Per pal·liar això podem usar oli d'oliva verge extra varietat "Arbequina", una varietat que dona un gust més suau a preparacions com les comentades, obtenint a més els seus beneficis nutricionals.

