

PEBRASSOS GRATINATS

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Gírgoles (16-20 unitats. 500 g aprox.)
- All (2 grans d'all)
- Julivert (10-15 g)
- Oli d'oliva verge extra (4 c/soperes)

PREU MITJÀ PER PERSONA: 0,86€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

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

RECEPTA

- Piqueu bé l'all amb el julivert, barregeu amb oli d'oliva.
- Pinzelleu les gírgoles amb la barreja anterior.
- Cuineu al forn a 220°C, uns 10 minuts (vigileu que no es cremin).
- Afegiu sal al gust.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 183

Carbohidrats: 6,6 g

Proteïnes: 5,5 g

Greixos: 14,2 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- Els bolets, i especialment les gírgoles, contenen un component anomenat beta-glucan, nombrosos estudis confirmen els seu benefici a nivell immunitari. Ajuda a prevenir i tractar el refredat, la grip i altres infeccions respiratòries.
- L'all, així com altres aliments com la ceba, carxofes i espàrrecs, conté inulina; un tipus de fibra considerada prebiòtica, és a dir que alimenta a les bacteris vives de la nostra flora intestinal.

