



# AMANIDA D'ARRÒS VERMELL

AMB LLENTIES, REMOLATXA, TOFU I VINAGRETA DE FRUITS SECS



## INGREDIENTS:

- 40g d'arròs vermell
- remolatxa
- oli d'oliva verge extra
- 50g de tofu
- 1 cullerada d'oli de coco
- 200g de lleties cuites bio
- canonges
- suc de llimona
- 1 cullerada de tamari
- 1 cullerada d'ametlla mòlta

## ELABORACIÓ:

Deixeu el tofu marinat amb soja. Esbandiu i deixeu en remull l'arròs vermell. Bulliu-lo (1 part de cereal per dos d'aigua). Esbandiu les lleties i les escorrem. Fregiu el tofu amb oli de coco. Barregeu tots els ingredients.

Elaboreu la vinagreta amb oli, llimona i fruits secs (sal opcional, si és així utilitzeu una sal marina o sal de l'Himàlaia, que no sigui refinada).

Es pot menjar fred o tebi.

**L'ARRÒS VERMELL:** font d'hidrats de carboni i se li associa la propietat de reduir els nivells sanguinis de colesterol total, del colesterol dolent (LDL), dels triglicèrids i, per contra, d'augmentar del colesterol bo (HDL).

**LLENTIES:** excel·lent font de fibra, hidrats de carboni de baix índex glicèmic, i amb la vingreta de la llimona afavorim l'absorció del ferro.

**REMOLATXA:** com a font de ferro.

**TOFU:** font de proteïna vegetal.

**TAMARI (SOJA):** fermentat que ens ajudarà a digerir.

**AMETLLA:** font de calci, proteïnes vegetals i fibra.

**OLI DE COCO:** greix saludable que no s'emmagatzema i és un bon combustible energètic.

**LLIMONA:** font de vitamina C, que afavoreix l'absorció del ferro vegetal de les lleties.

SI T'HA AGRADAT LA PROPOSTA JA POTS VENIR A BUSCAR EL TEU LOT AMB TOTS ELS PRODUCTES NECESSARIS A ECORIVER!

**ecoRiver**  
boliga ecològica





# RECEPTES ECORIVER

JUNY 2017

RECEPTES VEGANES, SENSE GLUTEN,  
AMB PRODUCTES ECOLÒGICS, PER CUIDAR-SE MILLOR.

