

VERDURES

AMB ALGUES I BOLETS



INGREDIENTS:

- 1 grapat d'algues wakame
- 1 grapat de xiiitake deshidratats
- 1 pastagana
- 1 grapat d'enciam de mar
- 1 cullerada sopera de salsa tamari
- ½ carbassó
- ½ pebrot vermell
- 1 cullerada sopera d'oli verge d'oliva ecològic

ELABORACIÓ:

- La nit abans posem en remull les algues i els bolets xiitake.
- El dia de la preparació: en una paella o wok, saltemles verdures que prèviament haurem tallat.
- Afegim els bolets i les algues ben escorregudes, i barregem.
- Retirem del foc, ho servim en un bol.
- Preparem una vinagreta amb la salsa tamari i l'oli d'oliva; i afegim per sobre.

ET PROPOSEM UNA RECEPTE MOLT COMPLETA, **rica en minerals** (com el Calci, el magnesi, el ferro, el Potassi entre d'altres), **vitamines** (vitC, betacarotens, vitamines del grup B entre d'altres), **proteïnes, hidrats de carboni** de baix índex glucèmic, i un elevat contingut de **fibra**.

MOLT INTERESSANT PER SENTIR-TE ENÈRGIC I COMBATRE AMB FORCES EL TEU DIA A DIA

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

SEGUÏX-NOS A FACEBOOK I DESCOBREIX MOLTES MÈS RECEPTES I ASSABENTA'T DE TOTES LES ACTIVITATS:

WWW.FACEBOOK.COM/TUETSELCENTRE I VISITA: WWW.RIVER.AD

ecoRiver
botiga ecològica





RECEPTES ECORIVER

5 SETEMBRE 2017

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