



RECEPTES ECORIVER

OCTUBRE 2017

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



SOPA AMB BROU VEGETAL

DE FLOCS DE CIVADA AMB UN OU POCHÉ



INGREDIENTS (1 persona):

- 3-4 cullerades soperes de flocs de civada
- 250 ml de brou vegetal (casolà o ecològic) o crema de verdures
- 1 ou ecològic

ELABORACIÓ:

Elaborem una sopa vegetal amb les diferents verdures que tinguem a casa. Podem colar només el brou o triturar les verdures i fer una crema semí líquida. En un cassó posem el brou i afegim les tres cullerades de civada, anem remenant fins que es cogui i retirem del foc i servim en un plat de sopa. A part, en un cassó, posem la meitat d'aigua i afegim un raig de vinagre. Quan bulli abaixem el foc i tirem l'ou molt suaument sense la closca. Ens ajudem amb dues culleres soperes per anar formant una piloteta. Quan estigui quallada la clara el retirem escorrent-lo bé. El posem a sobre la sopa.

*Sovint al vespre els nens acaben esgotats i no tenen massa gana. La opció d'un plat únic que contingui tots els nutrients essencials pot resultar interessant. Aquesta proposta rica en **hidrats de carboni** complexos gràcies a la civada, rica també en **minerals** com el zinc, el calci, el ferro, el iode, el fòsfor, i és un dels grans el sílice, serveixen per renovar els ossos i el teixit connectiu. El ou complementa el plat amb un aport **proteic i vitamínic**, i el brou ajuda a **rehidratar-nos** sobretot després d'alguna activitat física!*

UNA OPCIÓ RÀPIDA, NUTRITIVA I ATRACTIVA QUE AJUDARÀ A CONCILIAR LA SON I ELS ENCANTARÀ!

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 MÉS RECEPTES I ASSABENTA'T DE TOTES LES ACTIVITATS:

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

ecoriver
botiga ecològica

