



MIRADOR
DE CAN PI



colitx

silene vulgaris

PROPIETATS

Vitamines: C i carotens.

Minerals: potassi, calci i magnesi.

Ric en antioxidants, és un depurador del fetge i desintoxicant.

USOS

Cru en amanides.
Saltejat a la paella, molt típic barrejades amb ous.

RECEPTA

crepe de colitx

INGREDIENTS x4:

2 ous
1cda de farina
4cda d'aigua
sal
formatge fresc o cremós
1 grapat de colitx

PROCEDIMENT:

1. Batre els ous amb l'aigua, la farina i la sal.
2. Saltejar lleugerament el colitx, barrejar amb els ous i fer la crepe.
3. Untar amb el formatge i enrotllar.
4. Emplatar i decorar la crepe al teu gust!