



MIRADOR
DE CAN PI

germinats de berro

PROPIETATS

Vitamines: A, C i K.

Minerals: Calci i magnesi

Alt en antioxidants, prevé certs tipus de cancer i malalties cardiovasculars. Millora les defenses i enforteix els ossos.

USOS

La millor opció és menjar-lo cru, per obtenir tots els seus beneficis.

RECEPTA

Torrada d'alvocat i berros

INGREDIENTS x4:

1 alvocat
1/4 ceba
1 tomàquet
1 ou
1 torrada de pa de pagès
1 cda de formatge cremós sal, pebre i herbes
germinats de berro

PROCEDIMENT:

1. Coure l'ou a 75° uns 8 o 10 minuts (talla M/L)
2. Tallar a brunoise la ceba i el tomàquet.
3. Untar la torrada amb el formatge i col·locar la resta d'ingredients al damunt al teu gust!