



MIRADOR  
DE CAN PI

## ortigues

### PROPIETATS

Vitamines: A, C, K i B.

Minerals: Calci, ferro, magnesi, fòsfor, potasi i sodi.

Ric en Betacarotens, millora la pell, la vista, els ossos, etc. També té propietats antibactericides, antiinflamatòries del còlon i cicatritzants.

### USOS

L'ortiga es recomana menjar bullida, saltejada o en infusions per evitar el seu efecte urticari.

### RECEPTA

#### CREMA D'ORTIGUES

INGREDIENTS x4:

200g ortigues fresques  
2 patates  
2 cebes  
100ml crema de llet  
sal i pebre

PROCEDIMENT:

1. Sofregir la ceba a daus amb un bon raig d'oli d'oliva.
2. Afegir les patates a daus i bullir uns 15 minuts.
3. Abocar les ortigues i escaldar 1 minut.
4. Retirar del foc, afegir la crema de llet, la sal i el pebre i triturar.
5. Emplatar i decorar amb pipes, formatge, etc.