



MIRADOR
DE CAN PI

picapoll

stellaria media

PROPIETATS

Vitamines: C i A
(betacarotens).

Minerals: ferro, calci,
fòsfor, potassi i
magnesi.

Alt nivell de ferro.
Diurètic i antioxidant.

USOS

Cru en amanides o
barrejat amb llegums i
cereals.

RECEPTA

Ricotta Stellar

INGREDIENTS:

200g de ricotta
1 llimona
oli d'oliva
sal
1 grapat de picapoll

PROCEDIMENT:

1. Picar el picapoll i
ruixar amb unes gotes
de llimona.
2. Barrejar el picapoll
amb la ricotta i
amanir amb oli i sal
3. Untar sobre una
torrada o dipejar amb
bastonets de pa.

* Podeu canviar l'oli i
la sal per una
cullerada de mel i
tindreu unes postres
delicioses!