

ALTERNATIVES D'ARREBOSSATS SALUDABLES AL FORN

Encara que habitualment se sol arrebossar amb farina de blat refinada, existeixen altres alternatives més saludables que ens aporten fibra, minerals i vitamines.

Idees de plats



Lluç
arrebossat
amb flocs de
civada



Carxofes
arrebossades
amb farina de
cigró



Fingers de
pollastre
arrebossats
amb farina
d'arròs integral

Alternatives per arrebossar:

- 1** Llavors de sèsam
- 2** Farina de cigró
- 3** Flocs de civada triturats
- 4** Farina d'arròs integral
- 5** Farina de blat integral
- 6** Farina de sègol
- 7** Farina d'espelta
- 8** Farina de blat sarraí
- 9** Farina de blat de moro