

Amanida de Tomata amb formatge



Propietats:

El tomàquet és una font interessant de fibra, minerals –com el potassi i el fòsfor– i vitamines – entre les quals destaquen la C, E, la provitamina A i vitamines del grup B (especialment la B1 i la B3).

És un antioxidant molt poderós preventiu del càncer

Té un efecte diürètic i depuratiu

Ingredients :

Tomates
Formatge
Nous
Olives

Passos:

- 1-Renteu bé les tomates.
- 2-Talleu les tomates amb rodanxes fines.
- 3-Poseu-les en un plat
- 4-Poseu un tall de formatge fi per sobre.
- 5-Decoreu una cara amb les olives i les nous.
- 6-I ja ens ho podem menjar.



Taller cuina

Dolors R