

Farcellests d'ESPINACS

Propietats: Els **espinacs** és un excel·lent recurs natural de **vitamines, fibra i minerals**, i que a més aporta poques calories i no conté greixos. És també rica en fitonutrients, especialment el beta-carotè i la luteïna, convertint-la en un vegetal amb propietats antioxidants que ens protegeixen del dany cel·lular. Les seves tiges són més rics en fibra que les fulles.

Ingredients :

Espinacs
Oli d'oliva
Vinagre de mòdena
Olives farcides

**Procès:**

- 1- Hem anat a collir els espinacs a l'hort
- 2- Els hem tallat l' arrel
- 3- Les hem rentat ben nets.
- 4- Tallem les fulles més grosses i envolcallem una oliva farcida. Les fulles més petites les posem al mig del plat.
5. Ho amanim amb sal , oli d'oliva i vinagre de Mòdena.

