

Amanida d'espínacs i garrotes



Propietats: Pel que fa a les seves característiques nutricionals, els espínacs són una hortalissa que conté més d'un 90% d'aigua i un 6% de fibra i per tant, una baixa proporció tant de proteïnes com de greixos i hidrats de carboni. Pel que fa a les vitamines, destaquen per la seva aportació de vitamina A, essencial per la vista, els cabells i la pell, vitamina C necessària per al bon funcionament del sistema immunològic i vitamines del grup B amb un paper important en l'aprofitament de l'energia provinent dels hidrats de carboni.

Ingredients :

Espínacs

Garrotes

Sal

Oli

Vinagre

Procès:

1. Collim les garrotes i els espínacs de l'hort.
- 2-Rentem els espínacs i les garrotes amb abundant aigua.
- 3- Ratllem les garrotes.
- 4-Els amanim amb oli, sal i vinagre.



BON PROFIT!!!