

# Brou miso wakame

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Primer plat

**Dificultat:** ★

**Temps total d'elaboració:** 40 minuts

**Funció de la recepta:** Contribueix al bon funcionament del fetge

**Recepta per a:** 1 persona

**Preu per persona:** 2 €

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	9 g.
Hidrats	21 g.
Greixos	8 g.
Energia	121 kcal

## INGREDIENTS

- 2 culleradetes de miso (hi ha diferents tipus, preguntar a l'assessora quin és el millor per cada persona)
- 1 cullerada d'alga wakame
- ½ pastanaga
- ½ ceba
- Oli de sèsam o d'oliva
- 1 culleradeta de gingebre fresc
- 500 ml d'aigua

## ELABORACIÓ

1. Posa en remull l'alga wakame, uns 15 minuts.
2. Tallar l'alga en tires molt fines.
3. Pelar la ceba i tallar en daus.
4. Tallar les pastanagues en juliana.
5. Posar en un cassó una mica d'oli i daurar la ceba, afegir la pastanaga.
6. Afegir les algues i coure durant uns 15 minuts a foc mitjà.
7. Baixar el foc i dissoldre, a part, una cullerada sopera de miso amb aigua del brou.
8. Afegir a l'olla, sense deixar que bulli, removent una mica.
9. Apagar el foc i deixar reposar uns minuts abans de servir amb el gingebre fresc.

## PROPIETATS

**Miso:** És una pasta fermentada amb llavors de soja que conté entre un 13 – 20% de proteïnes i traces de vitamina B12.

És depuratiu i desintoxicant. Potencia la digestió perquè aporta enzims i és ideal per les persones que pateixen gasos, acidesa, panxa inflada i trastorns digestius. És alcalinitzant, és a dir que combat l'acidesa causada per aliments com la carn, el formatge, el peix, làctics, embotits i greixos saturats.

## AL·LERGÒGENS

