



SUC BICOLOR DE COMÍ, COL ROJA, REMOLATXA, BRÒQUIL I PERA

INGREDIENTS PER A 1 COMENSALS

- 30 ml de aigua
- 1 g de llavors de comí
- 150 g de col roja
- 70 g de remolatxa
- 30 g de bròquil
- 40 g de pera

LA PREPARACIÓ

- Col·loca les llavors de comí en un morter i pica-les. Afig-hi l'aigua bullint i deixa-les en remull 5 minuts. Mentrestant, talla la col i la remolatxa.
- Cola la infusió del comí, i conserva'n el suc i tira les llavors. Lliqua les verdures i la pera, i barreja-ho després amb el suc de comí. Posa-ho en un got xicotet i servix-ho immediatament.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 13.3 g	Grases 0.35 g
Kcal 82.4	Proteïnes 3.5 g