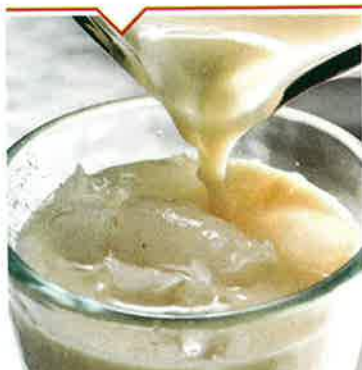


ALIMENTACIÓ

Mireia Espachs

Dietista · alimentacioescola@gmail.com



Refresca't i pren orxata

És una molt bona alternativa a la llet per als intolerants a les proteïnes làcties i al gluten

Molta gent espera que arribi la calor per prendre orxata, tot i que és un aliment que podem prendre tot l'any. Si no la volem envasada, és més fàcil trobar les xufles al mercat quan arriba el bon temps.

L'orxata tradicional elaborada a base de xufles és una molt bona alternativa a la llet per als intolerants a les proteïnes làcties i per als intolerants al gluten, ja que no conté cap d'aquestes dues proteïnes. Tampoc conté colesterol, per tant, les persones hipertenses també en poden prendre.

L'aportació nutricional de la xuflla és molt alta, ja que conté una gran quantitat de minerals com: **fòsfor, calci, magnesi i ferro**. També conté àcids grassos insaturats (saludables), hidrats de carboni, àcid fòlic i vitamines **B1, B3, C i E**. També ens aporta **fibra soluble**.

Us animo a experimentar fent-vos la vostra pròpia orxata amb aquesta recepta (que em va passar una companya):



Necessitem: 250 g de xuflla seca, 2 l d'aigua filtrada, endolçidor (xarop d'agave, mel d'abella, mel d'arròs, sucre de canya integral...)

Per a la preparació: Posem en remull les xufles durant 24 hores. Els hem de canviar l'aigua diverses vegades (friccionant-les les unes amb les altres).

Posem la meitat de les xufles colades dins d'1 litre d'aigua nova i les triturem bé.

Una vegada les tenim ben triturades les passem per un colador (n'hi ha d'especials). **Ja tens l'orxata.**

La poses a la nevera en un recipient hermètic i les vas remenant. Hi pots afegir l'endolçidor segons el gust de cadascú.