



ALGA NORI 10 PZA SATORU
Beneficios principales: 1. Vitamina A 2. Calcio 3. Hierro Riqueza en yodo: al igual que ocurre con la mayoría de las algas marinas, al ser muy rica en yodo es útil para la prevención del bocio y del hipotiroidismo. Por tanto, su consumo no está aconsejado en personas con hipertiroidismo. Ayuda en caso de colesterol alto: en caso de niveles altos de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos), la Alga nori ayuda a disminuirlo, gracias a que es capaz de eliminar las grasas de la sangre. Rica en proteínas: destaca por su alto contenido en proteínas, ya que más de una cuarta parte de su contenido son proteínas. Alto contenido en minerales: como el potasio, magnesio, yodo y hierro. Interesante contenido en vitaminas: como las vitaminas del grupo B, que ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso. También destaca su alto contenido en provitamina A. Modo de uso o empleo: Rollos de Sushi Ensaladas: Remojar levemente durante unos minutos y añadir a la ensalada Sopas y pures: Anadir a la cocción en el último momento (dejarla cocer solo unos minutos) Bolitas de arroz: Recortar una lámina en cuadrados y tostar durante unos segundos, a fuego lento, directamente en la sartén, sin aceite. Luego, hacer bolitas de arroz y cubrir cada bolita con dos cuadrados de alga tostada (uno por debajo y otro por arriba). Luego pegar bien y darle la forma redonda. En copos: Si compramos el alga nori en forma de copos no hace falta hacerle nada. Simplemente espolvorear sobre cualquier plato o guiso. Salteada: Anadirla a un salteado junto con otras verduras y vegetales. Pates vegetales: Anadir cocida a cualquier pate vegetal como el pate vegetal de champiñones. Restricciones: Aunque en condiciones normales el Alga Nori es segura, hemos de tener en cuenta algunas cuestiones y consultar con el especialista en caso de: Embarazo Hipertiroidismo Si se toman fármacos anticoagulantes En caso de enfermedad autoinmune Próxima intervención quirúrgica Conservese en un lugar fresco y seco Ingredientes principales: Alga Marina Tostada
\$51.92MN