



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: Añadir 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