



## RECEPTA SALUDABLE: **BERENAR PER MILLORAR LA MICROBIOTA INTESTINAL**

### **INGREDIENTS:**

- 1 quefir de vaca
- 6 maduixes madures
- 1 grapat de nabius
- Mig plàtan
- 4 grapat de nous amb closca

### **ELABORACIÓ:**

- 1- Rentar les maduixes i posar-les amb un recipient i una mica de vinagre. Deixar reposar.
- 2- Al cap d'una estona agafar un morter i mà de morter i aixafar-les fins a deixar algun grumoll petit, com si es tractés d'una mermelada.
- 3- En un got, col·locar la mermelada casolana de maduixes a la base i, per sobre, afegir el quefir de vaca.
- 4- Rentar els nabius i pelar el plàtan. Fer unes rodanxes de plàtan i col·locar-les sobre el iogurt, juntament amb els nabius.
- 5- Per acabar, pelar les 4 nous amb closca i fer-ne trossets. Repartir-les per sobre el quefir.