

## FIGUES

Les figues són una de les fruites més dolces que tenim. Això es deu a que la seva quantitat de sucres és més elevada que en la resta de fruites i això fa que tingui el seu gust característic que combina molt bé amb molts aliments.

D'entre les vitamines que ens aporta, destaca la vitamina C i les vitamines del grup B. També és rica en alguns minerals com el potassi, calci i el magnesi.

En el nostre organisme, ens ajuda a regular el restrenyiment degut a la seva quantitat de fibra i a més té fama de ser una fruita afrodisíaca.



- Torrades amb figues (per qualsevols àpat)

Necessitem:

- Torrades de pa integral
- Figs fresques tallades a làmines
- Ceba
- Formatge fresc
- 1 grapat de rúcula
- Oli i sucre

Així es fa:

- Talla les cebes a lamines i posa-les a foc suau amb una mica de fruita perquè caramel·litzi.
- Torrar el pa al forn amb oli d'oliva, les figues i la ceba
- Una vegada fet posar, afegir el formatge escampa't i les fulles de rúcula.