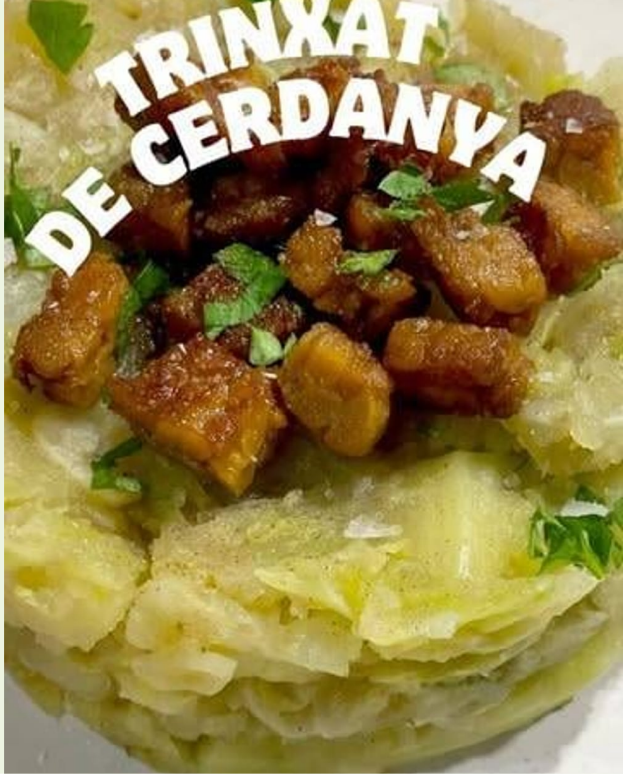
The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Trinxat de col i patata

45min · 2 racions · 350 kcal

Ingredients

- **1** col
- **3** patates
- **2** grans d'all
- Oli d'oliva o mantega
- Sal i pebre
- Trufa en pols (opcional)
- Tempeh

PER RACIÓ

Proteïnes	**15 g**
Greixos	**15 g**
Hidrats	**35 g**
Fibra	**5 g**

Elaboració

1. Talla la col i neteja-la
2. Pela i talla les patates
3. Posa-ho tot a bullir durant uns 35min o fins que estigui tot cuit
4. Fregeix una mica l'all amb l'oli o la mantega en una paella
5. Afegeix-hi la col i la patata i ves 'trinxant-ho' tot. Salpimenta
6. Dona-li la volta (opcional) per a que es dori una mica
7. Serveix amb tempeh tallat a daus o una altra font de proteina

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork