The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Albergínia farcida

45min · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **1** albergínia
- Oli d'oliva, sal i pebre
- **1** ceba
- **2** grans d'all
- **1** pastanaga
- **120g** de soja texturitzada
- **100ml** de vi blanc
- Formatge vegà

PER RACIÓ

Proteïnes	**10 g**
Greixos	**12 g**
Hidrats	**16 g**
Fibra	**4 g**

Elaboració

1. Coure l'albergínia al forn a 180º durant 30-35min
2. Una vegada farcida, coure de nou amb calor només a dalt per gratinar durant 15min a 200ºC

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork