The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Filet de coliflor al forn

30min · 1 ració · 350 kcal

Ingredients

COLIFLOR

1 filet de coliflor

SALSA PER PINTAR-LA

- **1 cullerada** de pasta miso
- **3 cullerades** d'oli d'oliva
- **1 cullerada** de salsa de soja

BASE

- **3 cullerades** de iogurt vegetal
- **1 cullerada** de tahini
- Oli d'oliva, sal i pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	**8 g**
Greixos	**28 g**
Hidrats	**16 g**
Fibra	**6 g**

Elaboració

COLIFLOR

1. Coure al forn a 180° durant 25min

Fet amb CookNest

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