The Green Fork

AMANIDES · VEGÀ

Amanida d'espinacs amb préssec

4 racions 150 kcal



Ingredients

- Fulles d'espinacs fresques
- Tires de Heura
- Tomàquets cherry
- **1** préssec
- **2 cullerades** de salsa de soja
- **1/2 cullerada** de sirope d'agave

VINAGRETA

- **3 cullerades** d'oli d'oliva
- **1 cullerada** de vinagre
- **2 cullerades** de cafè de mostassa
- Una pessigolla de sal
- Pebre negre

PER RACIÓ

Proteïnes	3,5 g
Greixos	11 g
Hidrats	11 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Tallar el préssec i posar-lo en un pot petit
2. Afegir la salsa de soja i el xarop al pot, tapar i agitar. Deixar a la nevera durant 30 minuts-1 h
3. Tallar les fulles d'espinacs i els tomàquets i posar-los en un plat
4. Fregir les tires de Heura fins que estiguin daurades i afegir-les a l'amanida
5. Afegir el préssec
6. Amanir amb la vinagreta

Fet amb CookNest