The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Ravioles casolans de carbassa

4 racions 250 kcal

Ingredients

FARCIT

- **1/3** de carbassa
- **1** ceba
- **2** grans d'all
- **1** grapat d'ametlles
- Formatge vegà ratllat

MASSA

- **350g** de patata
- **150g** de farina
- Sal

PER RACIÓ

Proteïnes	8 g
Greixos	8 g
Hidrats	25 g
Fibra	3 g

Elaboració

FARCIT

1. Coure la carbassa al forn amb la ceba i l'all a 180°C durant 30min
2. Triturar amb la resta d'ingredients

MASSA

3. Cuinar la patata i aixafar
4. Barrejar amb la farina fins a crear una massa modelable

Fet amb CookNest

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