The Green Fork



SALSES I CONDIMENTS · VEGÀ

Salsa cremosa d'espinacs i pesto

4 racions 120 kcal

Ingredients

- **2** punys d'espinacs fresques
- **1** ceba petita
- **2** dents d'all
- **200ml** de crema de soja
- **1cda** de salsa pesto (he utilitzat el meu pesto d'anacards casolà)
- **1cda** de llevat nutricional
- Brou de verdures (per ajustar l'espessor)
- Xampinyons (opcional)
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre

PER RACIÓ

Proteïnes	3 g
Greixos	9,5 g
Hidrats	5,5 g
Fibra	1,5 g

Elaboració

1. Tallar l'all i la ceba i fregir-los en una paella amb oli d'oliva i sal
2. Quan la ceba estigui daurada, afegir les espinacs i barrejar bé
3. Afegir la crema de soja, el pesto, el llevat nutricional i el pebre i tornar a barrejar
4. Triturar-ho tot amb una batedora i afegir una mica de brou de verdures si està massa espessa, i sal al gust
5. Servir amb pasta i xampinyons

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork