

The Green Fork

APERITIUS / ENTRANTS · VEGETARIÀ

Entrant de carbassa

30min · 4 racions · 150 kcal

Ingredients

Carbassa

Oli d'oliva, sal, comí i romaní

BASE

5 cullerades de iogurt vegà natural

1/2 gra d'all ratllat

Oli d'oliva i sal

Julivert

Un toc de suc de llimona

PER RACIÓ

Proteïnes	**5 g**
Greixos	**8 g**
Hidrats	**15 g**
Fibra	**3 g**

Elaboració

1. Coure la carbassa al forn durant 30-35min a 180 °C

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork