The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Estofat de mongeta negra, moniato i coco

30min · 2 racions · 350 kcal

Ingredients

- **1** ceba
- **2**-3 grans d'all
- **1** moniato mitjà
- **1** llauna de mongetes negres
- **1**-2 cullerades de cafè de comí
- Romaní sec
- Sal i pebre
- **240ml** de llet de coco
- **1** got d'aigua

PER RACIÓ

Proteïnes	**10 g**
Greixos	**15 g**
Hidrats	**36 g**
Fibra	**10 g**

Elaboració

1. Portar a ebullició, tapar i cuinar a foc mig durant 20min o fins que el moniato estigui tou

Fet amb CookNest

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