The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Bagels de tofu

4 racions 170 kcal

Ingredients

- **250g** de tofu
- **120g** de farina
- **2 cullerades** de sucre morè
- **1 cullerada** de cafè de llevat
- Sal

PER RACIÓ

Proteïnes	**15 g**
Greixos	**5 g**
Hidrats	**15 g**
Fibra	**1,5 g**

Elaboració

1. Deixar reposar la massa 30min
2. Donar la forma als bagels i bullir durant 3min
3. Coure al forn a 180°C durant 20-25min

Fet amb CookNest

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