The Green Fork



SOPES I CREMES · VEGÀ

Sopa de carbassa al forn

45min · 4 racions · 180 kcal

Ingredients

- **3/4** de carbassa cacauet
- **1/2** cap d'all
- **1** ceba
- Oli d'oliva
- Sal, pebre i romaní
- **2 cullerades** de llet de coco
- **300**-400ml de brou de verdures (segons l'espessor que vulguem)

PER RACIÓ

Proteïnes	**3,5 g**
Greixos	**8,5 g**
Hidrats	**16 g**
Fibra	**3 g**

Elaboració

1. Coure al forn a 180°C durant 35min
2. Triturar tot juntament amb la llet de coco i el brou

Fet amb CookNest

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