The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Moniato farcit

45min · 4 racions · 450 kcal

Ingredients

- **1** moniato
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- Comí
- Col kale
- Tofu dur
- Sal
- Pebre vermell
- Mantega vegana
- Tahini

PER RACIÓ

Proteïnes	15 g
Greixos	25 g
Hidrats	35 g
Fibra	8 g

Elaboració

1. Coure el moniato 45 min al forn a 180 °C

Fet amb CookNest

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