The Green Fork



AMANIDES · VEGÀ

Fideus de carbassó amb festucs i alfàbrega

15min · 2 racions · 180 kcal

Ingredients

- **1** carbassó
- **2** grans d'all
- **1** grapat de fulles d'alfàbrega
- **1** grapat de festucs
- Oli d'oliva, sal i pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	3 g
Greixos	15 g
Hidrats	6,5 g
Fibra	2 g

Elaboració

1. Netejar bé el carbassó i fer els fideus
2. Triturar les fulles d'alfàbrega juntament amb els festucs, oli, sal i pebre
3. Tallar els alls i afegir-los a la paella amb oli. A continuació afegir-hi els fideus i cuinar-los a foc mig uns 5min
4. Afegir l'alfàbrega amb els festucs, remoure bé i coure uns 10min més
5. Servir amb tomàquets cherry i formatge vegà

Fet amb CookNest

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