The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

# Entrant de carxofa

30min · 1 ració · 250 kcal

## Ingredients

- **2** carxofes
- Aigua amb llimona (per a que no s'oxidin abans de bullir-les)
- Oli
- Tomàquets secs

SALSA

- **2**-3 cullerades de iogurt vegetal
- Julivert i alfàbrega fresca
- **1 cullerada** de cafè de suc de llimona
- Oli, sal i pebre

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | **7 g** |
| Greixos | **18 g** |
| Hidrats | **15 g** |
| Fibra | **5 g** |

## Elaboració

1. Bullir les carxofes durant 20-25min

Fet amb CookNest

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