The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Entrepà de bròquil

30min · 4 racions · 100 kcal

Ingredients

- **1/4** de bròquil cru
- Oli, sal i pebre
- **60g** de farina + 120ml d'aigua
- Un grapat de formatge ratllat vegà

PER RACIÓ

Proteïnes	4,5 g
Greixos	3 g
Hidrats	11 g
Fibra	1,5 g

Elaboració

1. Barrejar la farina amb l'aigua i ajustar l'espessor

Fet amb CookNest

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