The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Sopar i dinar fàcil: puré de moniato amb verdures i tahini i amanida

45min · 4 racions · 450 kcal

Ingredients

PURÉ DE MONIATO AMB VERDURES I TAHINI

- Verdures al gust (+ oli, sal i pebre)
- **2/3** de moniato sencer (+ 2 cullerades de mantega vegana, sal i pebre per fer el puré)
- Tofu (marinat amb salsa de soja)
- Tahini
- Julivert fresc

AMANIDA

- **1/3** de moniato a daus
- Cigrons (+ oli d'oliva, sal i comí)
- Espinacs
- Arròs
- Ametlles
- Dàtils
- Formatge grec vegà
- Vinagreta de tahini
- Llavors de sèsam

Elaboració

1. Coure totes les verdures, el tofu, el moniato i els cigrons a 180°C durant 35 min

PER RACIÓ	15 g Proteïnes	20 g Greixos	45 g Hidrats	8 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork