The Green Fork



AMANIDES · VEGÀ

# Amanida de carbassa i figues

30min · 4 racions · 450 kcal

## Ingredients

- Carbassa (oli + sal + pebre)
- Arròs
- Rúcula
- Figues
- Anous
- Llavors (carbassa, grosella i lli)
- Formatge grec vegà

SALSA

- **1 cullerada** de tahini
- **3 cullerades** d'oli d'oliva
- Sal

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | **12 g** |
| Greixos | **25 g** |
| Hidrats | **35 g** |
| Fibra | **8 g** |

## Elaboració

1. Coure la carbassa a la airfryer o al forn a 180°C durant 15min

Fet amb CookNest