The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Faves de l'hort amb ceba caramelitzada

45min · 1 ració · 350 kcal

Ingredients

- Faves crues
- **2** grans d'all
- “Pollastre” vegà tallat en daus
- **4 cullerades** de ceba caramelitzada
- Oli i sal
- Formatge ratllat vegà

PER RACIÓ

Proteïnes	**20 g**
Greixos	**15 g**
Hidrats	**25 g**
Fibra	**8 g**

Elaboració

1. Bullir les faves uns 20-30min o fins que estiguin toves en punxar-les amb una forquilla (dependrà de la mida)
2. Saltejar l'all amb el “pollastre” i les faves fins dorar-les i finalment afegir la ceba caramelitzada

Fet amb CookNest

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