The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Torrades d'alvocat

4 racions 250 kcal

Ingredients

- **2** llesques de pa multicereal
- **1** alvocat
- **1/2** dent d'all
- **1** tomàquet fresc
- Rúcula
- Llavors de carbassa
- Llavors de sèsam
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva

CRACKERS DE CHIA

- Llavors de chia
- Aigua

PER RACIÓ

Proteïnes	6 g
Greixos	18 g
Hidrats	16 g
Fibra	5 g

Elaboració

1. Tallar el tomàquet en daus petits i barrejar-lo en un bol amb oli d'oliva, sal i pebre
2. Torrar el pa i fregar el costat tallat de la dent d'all per sobre
3. Col·locar el tomàquet tallat sobre el pa
4. Tallar l'alvocat molt fi i col·locar-lo sobre el tomàquet
5. Afegir la rúcula i les llavors per sobre, rociar amb una mica d'oli d'oliva verge extra i sazonar amb sal i pebre

CRACKERS DE CHIA

6. Per a les crackers de chia, barrejar les llavors amb aigua i deixar reposar almenys 1h
7. Quan la barreja esdevingui gelatinosa, repartir-la sobre una safata de forn creant una capa fina
8. Coure al forn 15 minuts a 180 °C, girar amb cura i coure 10 minuts més
9. Deixar refredar perquè quedi cruixent

Fet amb CookNest

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