The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Nyoquis amb fonoll i salsa de iogurt

45min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

Fonoll

Festucs

Ametlles

NYOQUIS

350g de patata

150g de farina

Sal

SALSA DE IOGURT

4-5 cullerades de iogurt vegà

Oli d'oliva

1 cullerada de tahini

1/4 cullerada de pasta de miso

Sal

Pebre

Fonoll

Elaboració

NYOQUIS

1. Cuinar la patata 8min al vapor al microones
2. Un cop fets els nyoquis, bullir durant 3-4min

PER RACIÓ	8 g Proteïnes	15 g Greixos	25 g Hidrats	4 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork