The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Bocadets de paper d'arròs amb Heura

30min · 4 racions · 120 kcal

Ingredients

- Heura
- **1/4** de col lombarda
- **2** pastanagues
- **1/4** de pebrot vermell
- **1** porro
- **2 cullerades** de salsa de soja
- **2 culleradetes** de tahini
- Paper d'arròs

PER RACIÓ

Proteïnes	**5 g**
Greixos	**4,5 g**
Hidrats	**16 g**
Fibra	**3 g**

Elaboració

1. Tallar tots els ingredients del farcit a trossets molt petits i cuinar-ho tot en una paella amb una mica d'oli.
2. Afegir la salsa de soja i el tahini.

Fet amb CookNest

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