The Green Fork



SALSES I CONDIMENTS · VEGÀ

Pasta amb salsa de coliflor

20min · 2 racions · 250 kcal

Ingredients

- **200g** de coliflor crua
- **2 cullerades** de llevat nutricional
- **50ml** de crema de llet vegetal
- **100ml** de brou de verdures
- Sal i pebre
- **2** grans d'all
- **1** ceba
- Tofu
- Un grapat d'espinacs frescos

PER RACIÓ

Proteïnes	**10 g**
Greixos	**12 g**
Hidrats	**16 g**
Fibra	**4 g**

Elaboració

1. Bullir la coliflor durant 10min abans de triturar els ingredients
2. Corregir l'espessor amb més brou o amb l'aigua de la pasta un cop cuita

Fet amb CookNest

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