The Green Fork



AMANIDES · VEGÀ

Amanida de kale i tofu

15min · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- Col kale
- Oli d'oliva
- Sal
- Suc de llimona
- Tofu
- Salsa de soja
- All en pols
- Poma
- Ametlles

SALSA

- **2 cullerades** de tahini
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

Elaboració

1. Deixar marinar el tofu com a mínim 10 minuts
2. Saltejar el tofu amb oli

PER RACIÓ	8 g Proteïnes	18 g Greixos	16 g Hidrats	4 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork