The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Yakisoba vegà

2 racions 250 kcal

Ingredients

- **200g** de fideus fins d'arròs
- **1** ceba
- **3** alls tendres (part blanca i verda)
- Un grapat de xampinyons
- **1/2** pebrot verd
- **1/2** carbassó

SALSA

- **200ml** de salsa de soja
- **2 cullerades** de xarop d'agave
- **1 cullerada** de tahini
- **1 cullerada** de cafè de gingebre en pols
- **2 cullerades** de cafè d'all en pols

PER RACIÓ

Proteïnes	**10 g**
Greixos	**7 g**
Hidrats	**35 g**
Fibra	**3 g**

Elaboració

1. Tallar totes les verdures i saltejar-les en una paella (millor si és un wok) amb oli d'oliva i una mica de sal
2. Un cop cuites les verdures, afegir els ingredients de la salsa i barrejar bé durant 1-2 minuts
3. Bullir els fideus i abocar-los a la paella amb les verdures
4. Barrejar bé i servir amb llavors de sèsam per damunt

Fet amb CookNest

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