The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Albergínia farcida amb tofu

45min · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **1** albergínia
- **1** gra d'all
- **1** ceba
- **200g** de tofu
- Pasta de tomàquet
- **150ml** de caldo de verdures
- Salsa de soja
- Oli d'oliva, sal i pebre
- Formatge parmesà vegà

PER RACIÓ

Proteïnes	10 g
Greixos	12 g
Hidrats	15 g
Fibra	5 g

Elaboració

1. Coure les albergínies al forn a 180°C durant 35min
2. Un cop farcides gratinar a 220°C durant 10min

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork