The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Bastonets de bròquil amb dip de curry

30min · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **1** tronc de bròquil
- **80g** de farina de cigró
- **100ml** d'aigua
- Sal
- Crunchy crumbs
- Oli

DIP DE CURRY

- **2 cullerades** de maionesa vegana
- **2 cullerades** d'iogurt vegà
- **2 cullerades** de cafè de curry
- **1 cullerada** de cafè d'all en pols
- Sal i pebre al gust

PER RACIÓ

Proteïnes	8 g
Greixos	15 g
Hidrats	16 g
Fibra	4 g

Elaboració

1. Coure al forn uns 20-25min a 180°C

Fet amb CookNest

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