The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Sticks d'albergínia cruixents

45min · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **1** albergínia
- Farina + aigua i sal (barrejar fins que quedi una textura com la del vídeo)
- Panko
- Oli d'oliva
- Edulcorant líquid per servir (opcional)

PER RACIÓ

Proteïnes	3 g
Greixos	15 g
Hidrats	15 g
Fibra	5 g

Elaboració

1. Coure al forn durant uns 15min a 180°C
2. Donar la volta i coure 15min més

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork