The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGETARIÀ

Xips d'alvocat

15min · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **1** alvocat
- **80g** de farina de cigró
- **100ml** de llet o aigua
- Un pessic de sal
- Cereals “Corn Flakes”

SALSA

- **1/2** alvocat
- **2 cullerades** de iogurt
- Un pessic de sal
- Comí

PER RACIÓ

Proteïnes	6,5 g
Greixos	17 g
Hidrats	16 g
Fibra	6 g

Elaboració

1. Coure al forn o a la airfryer a 180° durant 10-12min

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork