The Green Fork

APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Hummus amb pastanagues i bròquil al forn

45min · 4 racions · 350 kcal



Ingredients

HUMMUS

- **300g** de cigrons cuits
- **4** cdes d'oli d'oliva
- **4** cdes de tahini
- **1** grà d'all
- **1 cda** de suc de llimona
- **90ml** d'aigua
- **1 cdta** de comí en pols
- **1/2 cdta** de pebre negre
- **1** pessic de sal

SALSA

- **2** cdes de salsa de soja
- **1 cda** de xarop d'atzavara
- **1 cda** de pasta de miso

VERDURES I ANOUS

- Pastanagues mini
- Bròquil
- Anous

Elaboració

VERDURES I ANOUS

1. Coure les verdures al forn a 180°C durant 35min

PER RACIÓ · **12 g** Proteïnes · **18 g** Greixos · **26 g** Hidrats · **7 g** Fibra

Fet amb CookNest