The Green Fork



AMANIDES · VEGETARIÀ

Amanida de patates mini amb salsa de iogurt i mostassa

4 racions 150 kcal

Ingredients

- Patates mini
- Ceba
- Cogombrets
- Tomàquet sec
- Cibulet
- Julivert fresc

SALSA

- **2**-3 cullerades de iogurt vegetal
- **1 cullerada** de cafè de mostassa
- Un raig d'oli d'oliva
- Un pessic de sal
- Un raig de suc de llimona

PER RACIÓ

Proteïnes	**4 g**
Greixos	**8 g**
Hidrats	**15 g**
Fibra	**2 g**

Elaboració

1. Bullir les patates durant 10-12 min
2. Aixafar-les amb un got i coure-les a l'airfryer durant 5-7 min a 180 °C per donar un toc cruixent
3. Tallar la ceba molt fina, els cogombrets i els tomàquets secs i afegir-ho tot a un bol
4. Barrejar bé els ingredients de la salsa i integrar-la amb la resta de l'amanida

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork