The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

# Cols de Brussel·les saltejades

30min · 1 ració · 350 kcal

## Ingredients

- Cols de Brussel·les
- Mantega vegana
- All

PURÉ

- **4** patates mitjanes
- **3**-4 cullerades de mantega vegana
- **2 cullerades** de llet vegetal
- Sal i pebre

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | **10 g** |
| Greixos | **15 g** |
| Hidrats | **35 g** |
| Fibra | **8 g** |

## Elaboració

PURÉ

1. Bullir les patates uns 20-25 min

Fet amb CookNest

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