The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Tacos de llenties amb 2 ingredients

10min · 4 racions · 176 kcal

Ingredients

- **250g** de llenties
- **500ml** d'aigua

GUARNICIONS

- Espinacs
- Rúcula
- Tomàquet
- Cigrons amb heura
- Formatge grec vegà
- Salsa de iogurt

PER RACIÓ

Proteïnes	15 g
Greixos	2,5 g
Hidrats	21 g
Fibra	8 g

Elaboració

1. Deixar les llenties en remull durant 2h, escórrer i triturar amb l'aigua

Fet amb CookNest