The Green Fork



AMANIDES · VEGÀ

Amanida de cigrons cruixents

15min · 4 racions · 280 kcal

Ingredients

- Cigrons cuits
- Oli i sal
- Comí
- Rúcula
- Espinacs
- Anous
- Formatge grec vegà
- Pipes de carbassa

VINAGRETA

- **1 cullerada** de cafè de pasta miso
- **5 cullerades** d'oli d'oliva
- Sal
- **1 cullerada** de xarop d'atzavara (o qualsevol edulcorant líquid)
- Gingebre ratllat

Elaboració

1. Coure els cigrons a la airfryer o al forn a 180°C durant 10min

PER RACIÓ — **10 g** Proteïnes · **18 g** Greixos · **16 g** Hidrats · **5 g** Fibra

Fet amb CookNest

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