The Green Fork



SALSES I CONDIMENTS · VEGÀ

Pasta amb salsa d'anacards i bròquil

2 racions 450 kcal

Ingredients

- **150g** d'anacards
- **100ml** de llet vegetal per cuinar
- **200ml** d'aigua
- **2** cdes de llevat nutricional
- Sal, pebre i orenga
- **2** grans d'all
- Bròquil
- Formatge en pols vegà (opcional)

PER RACIÓ

Proteïnes	**15 g**
Greixos	**30 g**
Hidrats	**26 g**
Fibra	**5 g**

Elaboració

1. Deixar els anacards en remull durant 30min aprox. i descartar l'aigua restant
2. Coure el bròquil al forn a 180°C durant 20-30min

Fet amb CookNest

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