The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Torrades de moniato

45min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **1** moniato
- Crema de tofu o formatge crema vegà
- Alvocat
- Tofu (marinat amb la mateixa salsa i cuinat a la paella)
- Cherries
- Rúcula
- Magrana
- Llavors de sèsam

SALSA

- **2 cullerades** de salsa de soja
- **1 cullerada** de xarop d'atzavara (o un altre edulcorant líquid)
- **1 cullerada** d'oli d'oliva
- Sal i pebre

Elaboració

1. Coure el moniato al forn a 180°C uns 25-30min

PER RACIÓ	12 g Proteïnes	19 g Greixos	26 g Hidrats	6 g Fibra

Fet amb CookNest