The Green Fork



SOPES I CREMES · VEGÀ

Crema de carbassa al forn

3 racions 250 kcal

Ingredients

- **1/2** carbassa cacauet
- **3** grans d'all
- **1** ceba
- Oli d'oliva
- Sal, pebre i romaní
- **1/2** llauna de llet de coco
- Caldo de verdures (si cal ajustar l'espessor)

PER RACIÓ

Proteïnes	**4 g**
Greixos	**18 g**
Hidrats	**16 g**
Fibra	**4 g**

Elaboració

1. Coure al forn a 180°C durant 35min
2. Triturar tot juntament amb la llet de coco i el caldo

Fet amb CookNest