The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Hamburguesa vegana

30min · 4 racions · 240 kcal

Ingredients

- **150g** de llenties
- **150g** de cigrons
- **1** ceba caramelitzada
- Un grapat d'ametlles
- Julivert fresc
- **2** grans d'all
- **50g** de pà ratllat
- Sal
- **1 cdta** de pebre vermell dolç

PER RACIÓ

Proteïnes	10 g
Greixos	6,5 g
Hidrats	19 g
Fibra	6 g

Elaboració

1. Coure les llenties i els cigrons al forn durant 20' a 180°C

Fet amb CookNest

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