The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Pa bao farcit amb carn vegetal

20min · 4 racions · 200 kcal

Ingredients

- Pa bao casolà o congelat
- **1** ceba
- **1**-2 grans d'all
- **150g** de carn picada vegetal
- Toppings al gust

SALSA

- **4 cullerades** de salsa de soja
- **1 cullerada** d'agave
- **1 cullerada** d'oli de sèsam
- **1/2 culleradeta** de gingebre ratllat

PER RACIÓ

Proteïnes	**10 g**
Greixos	**8 g**
Hidrats	**15 g**
Fibra	**2 g**

Elaboració

1. Cou l'all i la ceba durant 3-4min a foc mig-baix
2. Afegeix-hi els bolets i segueix cuinant uns 5min més
3. Integra la carn picada i a continuació la salsa i una mica d'aigua
4. Deixa-ho uns minuts més i retira-ho del foc
5. Monta els baos amb el farcit de carn i els teus toppings preferits

Fet amb CookNest