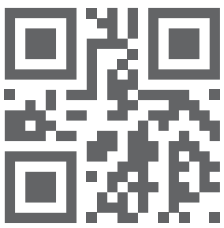




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

MONGETES VERDES AMB SALSA DE IOGURT AL CURRI

Ingredients (2 pax)

- 200 g de mongetes verdes
- 2 patates
- 1 grapat de nous
- 1 iogurt
- 1 cp de curri
- 1 cs de suc de llimona
- 1 polsim d'orenga



Elaboració

Rentau i tallau les mongetes i les patates (amb o sense pell) i coeu-les al vapor fins que estiguin al punt.

Per a preparar la salsa de iogurt al curri simplement mesclau el iogurt amb la cullerada de postres de curri, el suc de llimona i l'orenga.

Per acabar disposeu les mongetes i patates dins un plat, espargiu-hi la salsa per damunt i finalment col·locau-hi unes nous.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

