

Ricette vegane equilibrate

Patate dolci al forno



Valori nutrizionali per una

Energia	590 kcal
Proteine	20 g
Grassi	17 g
Carboidrati	80 g

Ricette vegane equilibrate

Patate dolci al forno

4 persone

Ingredienti

4 Patate dolci (ogni ca. 250 g)

720 g Jogurt di soya o quark

300 g Ceci cotti

2 Cocomeri (600-700 g)

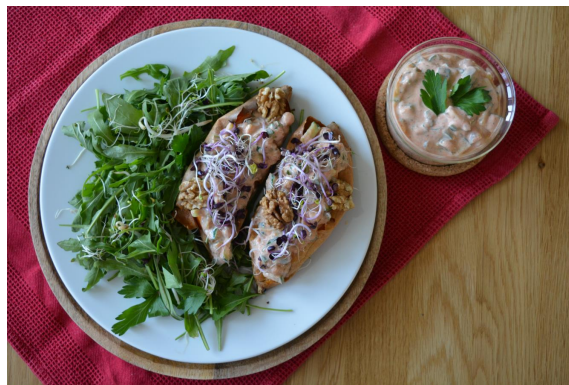
Sale, pepe, paprika, origano, prezzemolo fresco

Garnitura

4 manciate Rucola (alternativa cavolo rosso)

4 manciate Germogli

1 manciata Noci



Preparazione

1. Sciaquarele patate dolci e cuocerle con la buccia, in forno a 180C per un massimo di 1 ora (finché non saranno tenere)
2. Tagliare i cocomeri a cubetti. Tritare finemente il prezzemolo e aggiungere lo Yogurt e i ceci. Amalgamare per bene.
3. Intagliare per il lungo le patate cotte e riempirle con il mix di yogurt e ceci.
4. Garnire con rucola, germogli e noci.

Consiglio

In inverno si può rimpiazzare il cocomero con il finocchio.