

Buddha Bowl con espaguetis integrales y garbanzos

COOKING
LOVERS TRMA



Consejo del chef

Puedes añadir unas cucharadas de queso ricotta y unas hojitas de albahaca para acompañar.

Raciones para 1

30 g
espaguetis integrales

60 g
garbanzos cocidos

1/2
zanahoria

20 g
col blanca

20 g
col lombarda

40 g
judías verdes

1/4
mango

Menta

1/4
ajo

1/2
yogur

1/4
lima

15 g
almendras

- 1 Cuece los espaguetis en abundante agua con sal durante 10 minutos (según fabricante). Escúrrelos y enfría con agua fría.
- 2 Lava los garbanzos en un colador con agua fría y resérvalos para montar luego el Buddha Bowl.
- 3 Sirve en un bol los espaguetis con zanahoria cortada en láminas con un pelador, col lombarda y blanca cortada muy fina, judías verdes cocidas, mango cortado en cubos y garbanzos cocidos.
- 4 Para la salsa, mezcla el yogur natural con la menta y el ajo picados, una pizca de sal y 1/4 de lima exprimida.
- 5 Sirve tu Buddha Bowl colocando la salsa en el centro del bol y espolvorea un puñadito de almendras picadas.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/buddha-bowl-con-espaguetis-integrales-y-garbanzos/>

COOKING
LOVERS 