

Bol de verduras

Tiempo total **15 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **5 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)

1.108 kJ / 265 Kcal

Grasas: **7 g** Proteínas: **14 g**

Carbohidratos: **35 g**

INGREDIENTES

2 porciones

100 g de mijo cocido
3 de perejil picado
cucharadas
0,25 calabacín
0,25 cebolla
1 cucharada de aceite de oliva
1 zanahoria
1 tomate
0,5 pimiento rojo
3 de yogur natural
cucharadas
2 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadas naturalmente
fermentada
1 cucharada de zumo de lima
1 cucharada de miel

PREPARACIÓN

Pasos 1

100 g de mijo cocido - **2 cucharadas** de perejil picado - **0,25** calabacín - **0,25** cebolla - **1 cucharada** de aceite de oliva
Mezcle el mijo cocido con el perejil. Corte el calabacín y la cebolla en rodajas y fríalos en aceite de oliva.

Pasos 2

1 zanahoria - **1** tomate - **0,5** pimiento rojo
Corte la zanahoria en bastones, el tomate en cuartos y el pimiento en dados. Coloque todos los ingredientes en una fiambra.

Pasos 3

3 cucharadas de yogur natural - **2 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 cucharada** de zumo de lima - **1 cucharada** de miel - **1 cucharada** de perejil picado
Mezcle los ingredientes de la salsa y sírvala con el resto de los ingredientes.