



½ cucchiaino raso di zucchero

2 cucchiaini di olio

sale a piacere.

## PER LA COTTURA

2 cucchiaini di olio o burro per ciascun parantha.

## PREPARAZIONE

**1** Versare tutti gli ingredienti per la salasa con ½ cucchiaino di acqua in un mixer e mixare. Miscelare la salsa di menta con la farina, l'olio e il sale e preparare un impasto soffice. Impastare bene e dividere in 20 porzioni. Stendere le porzioni in rotis sottili.

Cospargere di sale il cavolo e lasciar da parte per 10 minuti. Quindi estrarre l'acqua dal cavolo strizzandolo con le mani. Schiacciare i piselli verdi.

## NOTE

Consiglio: Questo è un parantha con un alto contenuto di fibre con carboidrati complessi che sono una fonte migliore di energia e sono ottimi per gli atleti che necessitano di molti carboidrati complessi e poco grasso. Servire con yogurt fresco.