

## MOUSSE DE BRÓCOLI CON CÚRCUMA Y CURRY - KETO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 120 gramos de brécol, crudo
- 2 cucharadas soperas de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa [20 g]
- 1 cucharada de cúrcuma [5 g]
- 1/2 cucharadita de nuez moscada [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir el brócoli en muy poca agua con sal, para que quede entero. incorporar la cúrcuma, nuez moscada, nata líquida, sal y pimienta
- 2º Pasar por la thermomix/picadora los ingredientes hasta que quede una textura tipo mousse/puré espeso.
- 3º Añadir algo de agua de la cocción

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (147 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	106 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	9 %
H. CARBONO	5 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	19 %
SODIO	18 mg	27 mg	1 %