



CREMA DE BRÓCOLI

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1.5 tazas de brócoli crudo (132 g)
- 1 taza de leche lala light (240 g)
- 3 cucharadas de crema entera (42 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a hervir el brocoli en agua con sal
- 2º Una vez que este cocido el brócoli, colar el agua, y poner el brócoli, con la leche y crema en la licuadora
- 3º Vaciar en la caserola, cocer a fuego medio y sazonar al gusto "sal, especias o caldo de pollo"

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (388 g)	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	248 kcal	12 %
GRASA	4 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	41 %
COLESTEROL	12 mg	48 mg	16 %
SODIO	35 mg	134 mg	6 %
H. CARBONO	5 g	18 g	6 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	—