



## ENSALADA DE BRÓCOLI, PIMIENTO Y MANZANA

 5 minutos 5 minutos 6 porciones

### INGREDIENTES

- 350 gramos de brócoli crudo
- 200 gramos de pimiento rojo crudo chico, en trozos
- 1 pieza de manzana [138 g], ácida
- 3 cucharadas de piñón [30 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 3 cucharaditas de vinagre [15 g]
- 1/2 Cucharadita de endulzante sin calorías [1 g]
- 1.5 cucharaditas de mostaza dijón [8 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [121 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	82 kcal	4 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	336 mg	407 mg	17 %
H. CARBONO	7 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	-