

## BRÓCOLI CON SALSA DE QUESO Y FRUTOS SECOS 1 porción

### INGREDIENTES

- 50 gramos de leche descremada
- 80 gramos de brócolil, crudo
- 15 gramos de mezcla de frutos secos SIN PASAS. [1 cucharada sopera]
- 1 rebanada de queso port salut [28 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el brócoli al vapor.
- 2º Derretir el queso y la leche evaporada.
- 3º Mezclar bien y salpimentar. Ligar bien la salsa, batiéndola.
- 4º Añadir los frutos secos y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [173 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 160 kcal  | 276 kcal            | 14 %  |
| GRASA             | 10 g      | 17 g                | 26 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 3 g                 | 17 %  |
| COLESTEROL        | 29 mg     | 49 mg               | 16 %  |
| SODIO             | 134 mg    | 232 mg              | 10 %  |
| H. CARBONO        | 8 g       | 14 g                | 5 %   |
| AZÚCARES          | 8 g       | 13 g                | -     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 4 g                 | 14 %  |
| PROTEÍNA          | 9 g       | 15 g                | -     |