



## CREMÁ DE BRÓCOLI

 10 minutos 15 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- Brócoli al gusto
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocemos el brócoli y trituramos con la batidora a la vez que echamos un chorrito fino de aceite, hasta que quede una textura cremosa. Añadimos sal y especias al gusto.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [235 g]	% DDR
ENERGÍA	37 kcal	86 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	8 mg	18 mg	1 %