María Alejandra Perez

■ Nutricionista · MN8845

BRÓCOLI CON ARROZ PARBOIL Y PALTA

brócoli con arroz y palta

20 minutos30 minutos1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de arroz parboil
- 1/2 taza de brócoli cocido (92 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)

- 30 gramos de palta, pulpa, fresca
- 10 gramos de aceite de oliva
- 1/2 pieza de limón (34 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º hervir el arroz ,reservar
- 2º cocinar el brócoli hasta que esté tierno, reservar
- 3º picar un diente de ajo,pelar la palta
- 4º servir el arroz, junto con el brócoli, el ajo y la palta, condimentar con aceite de oliva y jugo de limón
- 5º servir el arroz,junto con el brócoli, el ajo y la palta, condimentar con aceite de oliva y jugo de limón

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (219 g)	% DDR
ENERGÍA	174 kcal	382 kcal	19 %
GRASA	8 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	3 mg	7 mg	0 %
H. CARBONO	23 g	50 g	17 %
AZÚCARES	0 g	1 g	_
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	_