María Plaza
Técnico Superior en Dietética

PATATA CON BRÓCOLI Y BECHAMEL RYN

35 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 240 gramos de coliflor/brócoli, crudo
- 195 gramos de patata, cruda
- medio vaso de leche
- 20 gramos de queso mozzarella rallado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 10 gramos de harina de trigo, integral
- nuez moscada
- 50 gramos de cebolla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar la patata y el brócoli en trozos medianos, hervir hasta que la patata esté tierna.
2º Precalentar el horno a 180 grados con calor arriba y abajo.
3º Pochar la cebolla con aceite en la sartén, añadir la harina, la nuez moscada y por último la leche hasta tener formada una bechamel.
4º Poner la patata y el brócoli en un recipiente de horno, cubrir con la bechamel y poner el queso por encima. Gratinar al gusto
5º Poner la patata y el brócoli en un recipiente de horno, cubrir con la bechamel y poner el queso por encima. Gratinar al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (620 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	418 kcal	21 %
PROTEÍNA	3 g	19 g	38 %
H. CARBONO	8 g	49 g	19 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	44 %
SODIO	40 mg	247 mg	10 %