



BRÓCOLI AL AJILLO (HPM)

Esta receta puede prepararse con anticipación. Duplica los ingredientes para que puedas usar lo que prepares una segunda vez. Esta receta también puede prepararse horneada.

<http://cook.nourishevolution.com/2011/01/roasted-broccoli-with-garlic-chips-and-spanish-paprika/>

 10 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva, virgen [5 g]
- ½ cucharadita de paprika HPM [3 g]
- 1 diente de ajo, triturado [4 g]
- 1 taza de brócoli [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el aceite en un sartén pequeño a fuego mediano alto. Saltea el ajo hasta que se dore [sin que se queme]. retira del fuego y añade la paprika.
- 2º Con un poco de agua y sal, calienta el brócoli [al vapor o en el microondas] por 3 minutos.
- 3º Mezcla el brócoli con la "salsa" de ajo, paprika y aceite de oliva.
- 4º Buen provecho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (161 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	106 kcal	5 %
GRASA	4 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	14 mg	22 mg	1 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	3 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	—