

BRÓCOLI CON PASTA

Opción perfecta para introducir verdura en una comida

🕒 25 minutos

🕒 30 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de brécol, crudo
- 50 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 cucharada de café de pimienta, negra [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos a hervir agua en una olla
- 2º Mientras hierve el agua, cortamos el brócoli, la cebolla y el ajo
- 3º Cuando el agua esté hirviendo, incorporamos el brócoli durante 10 minutos. Pasado este tiempo, incorporamos la pasta y contamos el tiempo según nos indique el fabricante.
- 4º Mientras hierve el agua, ponemos una sartén en el fuego y incorporamos el aceite. Pochamos el ajo y la cebolla hasta que quede transparente.
- 5º Cuando acabe el tiempo de ebullición de la pasta y el brócoli, lo escurrimos y lo incorporamos a la cebolla ya pochadita.
- 6º Añadimos la salsa de soja, y si queremos las especias al gusto. Mezclamos bien.
- 7º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [350 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	389 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	31 %
H. CARBONO	14 g	51 g	19 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	43 %
SODIO	249 mg	873 mg	36 %