



## ENSALADA DE BRÓCOLI Y NARANJA

 15 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de brócoli crudo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (5 g)
- Sal al gusto
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1 unidad grande de naranja, cruda (310 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lleva a ebullición una olla con agua, divide el brócoli en ramitos y cuécelos a fuego medio durante aproximadamente 6 minutos.
- 2º Mientras tanto, exprime 1/3 de las naranjas. Pela el resto con un cuchillo asegurándote de que no quede el albedo (parte blanca entre la naranja y la piel)
- 3º Corta el resto de la naranja en gajos
- 4º Pela y tritura el ajo, mézclalo con el zumo de naranja, el aceite de oliva, la sal y el pimiento rojo.
- 5º Escurre el brócoli, pásalo a un plato junto con los gajos de naranja y salpica por encima el aliño.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (385 g)	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	12 %
H. CARBONO	7 g	26 g	10 %
AZÚCARES	5 g	21 g	23 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	104 mg	400 mg	17 %