



## BRÓCOLI O COLIFLOR ASADO CON PIÑONES

 1 porción

### INGREDIENTES

- 150 gramos de coliflor, cruda o 150 gramos de brécol, crudo
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 Pizca de pimienta (1 g)
- Ralladura de medio limón
- Zumo de limón
- 1 Pizca de sal
- 1 puñado, mano cerrada de piñón, crudo (100 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno con el ventilador a 185-190º C. Corta el brócoli en flores, si son muy grandes córtalas por la mitad. Pela los dientes de ajo y córtalos en láminas. Lava bien el limón, sécalo y ralla su piel, exprime un poco de zumo para aderezar la verdura.
- 2º En una fuente de horno con capacidad para poner todo el brócoli en una capa, vierte un poco de aceite de oliva y a continuación incorpora la verdura, reparte el ajo y condimenta con pimienta, la mitad de la piel de limón, el zumo, sal al gusto y aceite de oliva virgen extra. Mezcla bien para que el brócoli se impregne e introdúcelo en el horno.
- 3º Asa el brócoli durante 30 minutos o hasta que esté tierno, a la vez que terso, y empiece a dorarse. Retíralo del horno, añade los piñones y si es necesario un poco más de aceite de oliva. Hornea unos 5 minutos más, hasta que los piñones se doren.
- 4º Cuando retires la fuente del horno, condimenta con el resto de piel de limón y las especias picantes si deseas incluirlas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (188 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	197 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	15 %
H. CARBONO	4 g	7 g	3 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	8 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	27 %
SODIO	27 mg	50 mg	2 %