

BRÓCOLI Y COLIFLOR CON QUESO DE BURGOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Ración de brócoli (150 g)
- 2 Quesitos de queso fresco burgos desnatado HACENDADO (125 g)
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 ración individual de coliflor, congelada, cruda (375 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y seca bien la coliflor y el brócoli. Separa los ramilletes y retira los troncos más gruesos. Prepara una olla con abundante agua y hierve las coles o cuécelas al vapor con un accesorio adecuado unos 5 minutos. Precalienta el horno a 150°C y prepara una fuente engrasándola ligeramente con aceite de oliva. Corta el queso en cuadraditos, y mézclalo con las verduras. Distribuye los ingredientes en la fuente, salpimienta al gusto y añade un chorro de aceite de oliva virgen extra, mezclando con suavidad de forma homogénea. Hornea a media altura unos 5 minutos, para que se gratine ligeramente y el queso esté tierno.
- 2º Lava y seca bien la coliflor y el brócoli. Separa los ramilletes y retira los troncos más gruesos. Prepara una olla con abundante agua y hierve las coles o cuécelas al vapor con un accesorio adecuado unos 5 minutos. Precalienta el horno a 150°C y prepara una fuente engrasándola ligeramente con aceite de oliva. Corta el queso en cuadraditos, y mézclalo con las verduras. Distribuye los ingredientes en la fuente, salpimienta al gusto y añade un chorro de aceite de oliva virgen extra, mezclando con suavidad de forma homogénea. Hornea a media altura unos 5 minutos, para que se gratine ligeramente y el queso esté tierno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (655 g)	% DDR
ENERGÍA	38 kcal	249 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	27 g	54 %
H. CARBONO	4 g	23 g	9 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	1 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	53 %
SODIO	14 mg	90 mg	4 %