

BRÓCOLI CON SALSA DE QUESO Y FRUTOS SECOS 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de leche descremada
- 80 gramos de brócolil, crudo
- 15 gramos de mezcla de frutos secos SIN PASAS. [1 cucharada sopera]
- 1 rebanada de queso port salut [28 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el brócoli al vapor.
- 2º Derretir el queso y la leche evaporada.
- 3º Mezclar bien y salpimentar. Ligar bien la salsa, batiéndola.
- 4º Añadir los frutos secos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [173 g]	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	276 kcal	14 %
GRASA	10 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
COLESTEROL	29 mg	49 mg	16 %
SODIO	134 mg	232 mg	10 %
H. CARBONO	8 g	14 g	5 %
AZÚCARES	8 g	13 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	-