



BRÓCOLI AL AJILLO (HPM)

Esta receta puede prepararse con anticipación. Duplica los ingredientes para que puedas usar lo que prepares una segunda vez. Esta receta también puede prepararse horneada.

<http://cook.nourishevolution.com/2011/01/roasted-broccoli-with-garlic-chips-and-spanish-paprika/>

🕒 10 minutos

🕒 25 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva, virgen [5 g]
- ½ cucharadita de paprika HPM [3 g]
- 1 diente de ajo, triturado [4 g]
- 1 taza de brócoli [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el aceite en un sartén pequeño a fuego mediano alto. Saltea el ajo hasta que se dore [sin que se queme], retira del fuego y añade la paprika.
- 2º Con un poco de agua y sal, calienta el brócoli [al vapor o en el microondas] por 3 minutos.
- 3º Mezcla el brócoli con la "salsa" de ajo, paprika y aceite de oliva.
- 4º Buen provecho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (161 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 66 kcal | 106 kcal | 5 % |
| GRASA | 4 g | 6 g | 9 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 4 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 14 mg | 22 mg | 1 % |
| H. CARBONO | 3 g | 5 g | 2 % |
| AZÚCARES | 3 g | 5 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 5 g | 21 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 5 g | — |