

CUSCÚS DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 1 ración individual de brécol, crudo (370 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 porción individual de salmón, ahumado (100 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos el brócoli y separamos en "arbolitos". Con un robot de cocina lo picamos ligeramente hasta que quede tamaño "cuscús" (cuidado que si nos pasamos, será una pasta)
- 2º Picamos la cebolla y el ajo. Sofreímos hasta que cambien de color
- 3º Añadimos el cuscús de brócoli sin dejar de dar vueltas, para aromatizarlo
- 4º Picamos unas lonchas de salmón ahumado y echamos a la sartén unos minutos
- 5º Emplatamos con la ayuda de un aro y decoramos con una lonchita de salmón ahumado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	3 %
PROTEÍNA	6 g	11 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 %
SODIO	279 mg	12 %