



Recetas Saludables de "El Chef-Coach"

954 02 55 77 | 657 59 13 85 | descubre@elplandetuvida.es | elplandetuvida.es



CENTRO DE ADELGAZAMIENTO

Ingredientes:

200 g de brócoli

Tomate

Maíz

Cebolla morada

Lima

Sal

Tiempo: 20 min

Personas: 1

Receta:

Ensalada de Brócoli

Elaboración:

1 - En una olla con agua hirviendo y una pizca de sal, cocemos los arbolitos de brócoli durante 7 minutos a fuego fuerte..

2 - Por otro lado, vamos picando medio tomate y dos rodajas de cebolla morada en pedacitos pequeños.

3- Lo mezclamos todo en un bol, junto con una cucharada de maíz dulce, un chorrito de jugo de lima y una pizca de sal.

4- Una vez cocido el brócoli, lo añadimos al bol y mezclamos todo bien con las verduras..



... y listo para comer

Energía: 87 kcal

Hidratos de carbono: 10,5 g

Proteínas: 6,6 g

Grasas: 0,73 g

Calle San Francisco Javier, 22 planta 2 módulo 2 Edificio Hermes - 41018, Sevilla