

Receta para



Brócoli Salteado

CANTIDADES 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/ TIEMPO TOTAL
Aprox. 5 min/ 10 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 108.4

Grasa 2.7 g

Proteína 3.8 g

Carbohidratos 21.2 g

Fibra 7.5 g

INGREDIENTES

1 brócoli dividido en
alrededor de 20 ramilletes

½ cdta de sal

1/8 cdta de asafétida

½ cdta de semillas de mostaza

¼ cdta de chile en polvo (opcional)

1 cda de jugo de limón

PREPARACIÓN

Coloque unos 20 ramilletes de brócoli de tamaño mediano en un gran tazón lleno de agua y déjelos en remojo. Coloque la sartén a fuego medio en la cocina y añada ½ cucharadita de semillas de mostaza. Cuando las semillas de mostaza comiencen a brotar, añada el brócoli que estaba remojado en agua. No añada más agua, agregue ½ cucharadita de sal, 1/8 de cucharadita de asafétida, ¼ de cucharadita de chile en polvo (opcional: si desea añadir algo de picante) Cuando el brócoli se ponga verde oscuro, debe haber todavía un poco de agua en el fondo de la sartén. Cubre la sartén durante unos 30-45 segundos, para ablandar un poco el brócoli, pero seguirá siendo crujiente. Retire del fuego y añada una cucharada de jugo de limón (preferiblemente recién exprimido) y ¡a disfrutar!

GF

WFPB

