



INGREDIENTES

- 1 taza de brócoli.
- 1 taza de coliflor.
- ½ taza de espárragos.
- 1 taza de champiñones.
- 1 taza de calabacitas.
- 1 cucharada de queso parmesano.
- 1 cucharadita de cebolla en polvo.
- 1 cucharadita de aceite de olivo.

ENSALADA DE BRÓCOLI

VALOR NUTRICIONAL

Kcal 157, Carbs 26.7, Prot 17.2, Lip 1.7

PREPARACION

Coloca los vegetales lavados y desinfectados, espolvorea con cebolla en polvo y queso parmesano 1 cucharadita (cafetera). Cocinalos al vapor. Adereza con el aceite.