Gotxei



ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensaladilla de brócoli y heura

1 ración 441 kcal

Ingredientes

ENSALADILLA

- Huevo cocido
- Brócoli a la plancha
- Heura a la plancha marinada con curry y comino
- Tomate
- Maíz

SALSA

- **1/2** aguacate
- **2 cucharadas** de queso fresco batido
- **1/2** limón (zumo)

POR RACIÓN

Proteínas	**33 g**
Grasas	**21 g**
Hidratos	**38 g**
Fibra	**17 g**

Elaboración

ENSALADILLA

1. A la plancha: brócoli y heura marinada con curry y comino
2. Mezclar en el plato el huevo cocido, el brócoli, la heura, el tomate y el maíz

SALSA

3. Batir 1/2 aguacate, dos cucharadas de queso fresco batido y el zumo de 1/2 limón

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei
cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei