

ENSALADAS

Ensaladilla de brocoli

2 raciones · 715 kcal

Ingredientes

- 12 brotes de brocoli
- 1-2 cucharadas de mayonesa light
- 3-4 lonchas de pavo
- 1 huevo duro
- Sal y pimienta molida al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	60 g
Grasas	14 g
Hidratos	121 g
Fibra	47 g

Elaboración

1. Primero hervimos el brocoli, en una olla con abundante agua a fuego medio alto
2. Cocemos un huevo duro
3. Aplastamos el brocoli con un tenedor y cortamos los tallos grandes, lo mezclamos con el pavo troceado, el huevo duro y la mayonesa
4. Añadimos un poco de sal y dejamos enfriar en la nevera

RECOMENDACIONES

Si la hacéis casera, mejor

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta