Flores de brócoli crudas

Source: Kickstart Vegano

¡Otro bocadillo rápido y fácil! La información nutricional varía con la cantidad consumida. ¡Disfruta hasta quedar satisfecho(a)!

About the Recipe

142 Calories · 6 g Protein · 7 g Fiber
Snack
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 1 Servings

- 1 cabeza de brócoli
- al gusto hummus o guacamole

Directions

1. Lavar y cortar el brócoli en pedazos del tamaño de un bocado. Se puede disfrutar solo o acompañado de hummus o guacamole previamente preparados.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 142
Grasas: 7 g
Grasas saturadas: 0.9 g
Calorías provenientes de grasas: 39%
Colesterol: 0 mg

Proteínas: 6 g
Carbohidratos: 18 g
Azúcar: 4 g
Fibra: 7 g
Sodio: 219 mg
Calcio: 90 mg
Hierro: 1.8 mg
Vitamina C: 103 mg
Betacaroteno: 472 mcg
Vitamina E: 2 mg