

# 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