

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