



## ENSALADA DE BROCOLI CON ALMENDRAS

### Ingredientes

- 1 Brócoli grande o 2 medianos
- 50 g Almendras
- 1 Cucharada de aceite
- 2 Limones (su jugo)
- Condimentos, hierbas y especias a gusto

### Preparación

1.- Corta los brócoli en ramitos medianos dejando parte de su tallo. Calienta un litro y medio de agua en una cacerola y espera a que hierva. Agrega los ramitos de brócolis y cocina en ebullición constante durante 20 segundos aproximados hasta dejarlos al dente.

2.- Retira del agua y escurre. Pasa por un chorro de agua fría para bajar temperatura y una vez que estén secos, déjalos en un bowl y agrega las almendras enteras o trozadas. Condimenta con jugo de limón y hierbas o especias a gusto como orégano y un toque de comino que viene muy bien con las verduras. Finaliza con el aceite y remueve para impregnar sus sabores y sirve de inmediato.



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
5



Tiempo:  
15 minutos

### Información Nutricional

Energía:	116 Kcal
Proteínas:	4.8 g
Grasa Total:	7.9 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	8.6 g
Fibra Dietética:	3 g
Sodio:	27 mg

### Nota

Puedes además acompañar con un aderezo a base de yoghurt con ciboulette para dar un toque cremoso y fresco.