



## 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.