

Brócoli al Vapor

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza



INGREDIENTES

- ½ brócoli cortado en ramilletes medianos
- 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado
- 1 cucharadita de salsa de soya con contenido bajo de sodio
- Jugo de limón a gusto
- Pimienta negra recién molida a gusto
- Una pizca de sal marina

INDICACIONES

1. Llene ¼ de una cacerola mediana con agua. Coloque un tamiz de malla en la cacerola, y asegúrese de que la parte inferior del tamiz no toque el agua. Lleve el agua a hervor y, luego, disminuya la temperatura para cocer muy lentamente.
2. Coloque los ramilletes de brócoli en un tamiz, cubra la cacerola y cocine el brócoli al vapor durante 7 a 10 minutos, según el tamaño de los ramilletes. El brócoli debe tener un color verde brillante y crocante cuando esté listo.
3. Quite el brócoli del tamiz y coloque en un recipiente grande. Condimente con aceite de sésamo tostado, salsa de soya, jugo de limón, pimienta y sal.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	25
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 143mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio*

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families