

## Brócoli al Natural



### Sirve:

4 raciones de 1 taza (71g) cada una

### Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover  
Stainless Steel Cutlery Set

**Valora:** ★★★★★☆

### Contribuido por:

Shawn Macleod  
Dealer Autorizado Saladmaster  
[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Esta receta es rápida, deliciosa y sana. Disfruta del sabor natural y las bondades del brócoli, cocinado sin agua y sin aceite.

2 libras de  
brócoli fresco  
(907  
g)

### Preparación :

1. Con un cuchillo de pelar de 4 pulgadas (10 cm), corta el brócoli dejando 1 pulgada (2.5 cm) de tallo.
2. Lava bien el brócoli y no lo escurras del todo. De esta manera se repone la humedad que se puede haber perdido al transportarlo de la huerta al mercado.
3. Pon el brócoli en un cazo y tapa. Pon a fuego medio y cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura y cocina 5 - 7 minutos. No lo cocines demasiado para que no pierda sus vitaminas y minerales.

### Consejos:

- Al comprar brócoli fresco, busca los ramos que tienen un color verde oscuro, o casi azul en apariencia, y que tienen brotes bien cerrados. Evita el brócoli que tiene color amarillento o marrón. Lava a fondo antes de usarlo.
- Si usas brócoli congelado, no lo enjuagues con agua. Simplemente pon el brócoli congelado en la sartén y sigue las mismas instrucciones que para el brócoli fresco. Al estar congelado, la Vapo-Valve™ puede tardar un poco más en comenzar a hacer clic, es normal.

### Información nutricional por ración

--

**Calorías:** 77  
**Grasa Total:** 1g  
**Grasa** 0g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 0mg  
**Sodio:** 75mg  
**Carbohidratos:** 15g  
**Fibra** 6g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 4g  
**Proteína:** 6g

---