

FALSO GUACAMOLE DE BRÓCOLI



Ingredientes

- Brócoli.
- Una cebolleta
- Medio limón
- Sal, pimienta, aceite, vinagre y curry
- Chile, guindilla o tabasco si gusta el picante



Elaboración

Cocer con una pizca de sal o hacer un vapor con los brócolis.

Una vez escurridos los brócolis, enfriarlos y hacerlos puré. Se puede utilizar una batidora o si se prefiere, un pasapurés.

Picar cebolleta muy fina.

Hacer una vinagreta con el jugo de medio limón, una pizca de pimienta, de curry y de sal. Si nos gusta el picante, podemos añadir un poco de chile, guindilla o tabasco.

Coma tanto como desee.

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN