



190 KCAL POR  
PORCIÓN

## Ensalada de brócoli

### INGREDIENTES POR PERSONA:

- 1/2 TAZA DE BRÓCOLI COCIDO
- 1/2 TAZA DE COLIFLOR COCIDA
- 1 HUEVO DURO
- 1/2 TAZA DE ELOTE AMARILLO
- ZUMO DE 1 LIMÓN

### PROCEDIMIENTO:

1. LAVAR Y COCER EL BRÓCOLI Y LA COLIFLOR.
2. HERVIR EL HUEVO.
3. EN UN BOWL AGREGAR LA VERDURA CON EL ELOTE Y ÉL HUEVO PARTIDO EN CUBOS.
4. AGREGAR EL ZUMO DE LIMÓN.
5. ¡DISFRUTA!

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 2 TAZAS DE BRÓCOLI COCIDO
- 2 TAZAS DE COLIFLOR COCIDA
- 4 HUEVO DURO
- 2 TAZAS DE ELOTE AMARILLO
- ZUMO DE 4 LIMONES

### PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- VERDURA: 1.5 PORCIONES
- CEREAL: 1 PORCIÓN
- AOA: 1 PORCIÓN