

Brokkoli krém

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **98 kJ (23,4 kcal)**
- > Fehérje: **2,3 g**
- > Zsír: **0,3 g**
- > Szénhidrát: **2,8 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség, illetve szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 6 dkg brokkoli (tisztítva)
- ▶ 0,3 dkg mustár
- ▶ 1 dkg lilahagyma
- ▶ ízlés szerint fekete bors
- ▶ ízlés szerint citromlé
- ▶ ízlés szerint só

ELŐKÉSZÍTÉS:

A brokkolit rózsáira szedjük és megmossuk. A lilahagymát megtisztítjuk és apró kockára vágjuk.

ELKÉSZÍTÉS:

A rózsáira szedett brokkolit puhára pároljuk, villával vagy aprítógéppel pépesítjük, hozzákeverjük a mustárt és a kockázott lilahagymát. Ízesítjük citromlével, sóval, borssal. Pár órára hűtőszekrénybe tesszük.

TÁLALÁS:

Pirítóssal tálaljuk.