

EN CASA Y EN FORMA

Come rico y saludable
con la siguiente cena



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

CREMA DE BRÓCOLI CON HUEVO ESTRELLADO



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

INGREDIENTES (4 pzas)

- 50 gramos mantequilla
- 1 pieza de brócoli
- 500 mili litros de leche
- 4 huevos
- 5 gramos de sal
- 2 gramos de pimienta
- ½ cebolla blanca



PREPARACIÓN

- 1. Filetear la cebolla y agregar a un sartén con mantequilla caliente, después agregar el brócoli junto con la leche y cocinar hasta que el brócoli este suave. Licuar y volver a calentar agregando sal y pimienta.**
- 2. En un sartén con mantequilla caliente agregar un huevo y sazonar con sal y pimienta. Cocinar hasta que este cocido.**
- 3. Colocar la crema de brócoli en un plato hondo y agregar el huevo estrellado.**



VALOR NUTRIMENTAL

| | Carbohidratos | Proteína | Grasas | kcal |
|----------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
| 1 huevo | 0.4 g | 6.3 g | 7 g | 89.8 kcal |
| 13 g de mantequilla | 0 g | 0.2 g | 11.1 g | 101.1 kcal |
| 125 ml de leche | 5.6 g | 4 g | 4 g | 74.2 kcal |
| 1/8 cebolla | 0.6 g | 0.1 g | 0 g | 2.6 kcal |
| 1 taza de brócoli | 1.6 g | 2.1 g | 0.3 g | 17.5 kcal |
| Total | 8.2 g | 12.7 g | 22.4 g | 285.1 kcal |



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19

RECETAS ELABORADAS POR

Chef Juan José Pimentel Vázquez
Lic. en Gastronomía por el
Instituto Culinario de México
Miembro de la Selección Mexicana
de Artes Culinarios

BALANCE NUTRICIONAL ELABORADO POR:

Selma Ramírez Martínez
Lic. en Nutrición por la
Benemérita Universidad
Autónoma de Puebla
Certificada en
Nutrición Deportiva



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19