



UNTABLES

Alitas de brócoli con Guacamole

★★★★★ 0 comentarios

🕒 25 minutos

🍴 1 porción

🔥 Calorías

221

🔥 Grasa

3.1g

🔥 Proteína

6.0 g

Esta definitivamente es una receta diferente pero con un sabor increíble que vas a querer tener en tu cocina en un día normal o en un momento especial para compartir con tus invitados.

Ingredientes



[Guacamole Pietrán](#)



1 cucharada de leche vegetal



1 cucharadita de perejil picado



1/2 brócoli pequeño



1 cucharada de salsa barbecue



Condimentar al gusto



2 cucharadas de harina de arroz o avena



Una pizca de ajo en polvo

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

Te traemos una receta con brócoli y Guacamole Pietrán para que las ideas en la cocina no se te acaben y disfrutes el equilibrio entre lo saludable y delicioso.

¿Cómo preparar Alitas de brócoli con guacamole?

- Mezclar en un bowl la harina de arroz, la leche vegetal, el ajo en polvo y el perejil.
- Añadir el brócoli en pedazos pequeños en esta mezcla.
- Poner los brócolis en el air fryer 15 minutos a 200 grados.
- Sacarlos, añadirles la salsa barbecue y poner otros 5 minutos en el air fryer.
- Servir, espolvorear con un poco de perejil finamente picado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Acompañarlo con Guacamole Pietrán

Qué bien se siente cuidarse con preparaciones fáciles, prácticas y diferentes para cada momento.



Usa Guacamole Pietrán en esta preparación y disfruta de su delicioso sabor, una combinación de aguacate hass, sal y cilantro.



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

[Productos](#)

[Recetas](#)

[Mi Mundo saludable](#)

[Contacto](#)