VEGGIES

Veggie nuggets con brocolí

0 comentarios

25 minutos | 1 porción

Calorías	Grasa	Proteína
250	7 g	15 g

Acompaña tus tardes y noches con recetas con brócoli, como por ejemplo el delicioso sabor de los Veggie Nuggets Pietrán acompañados con brócoli, una receta con el equilibrio perfecto que necesitas para tener un gran día y sentirte bien.

Ingredientes

- Veggie Nuggets Pietrán
  4 Veggie Nuggets Pietrán
- 1 taza brócoli partido en trozos pequeños
- 1 cucharada de cebolla blanca finamente picada
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 taza arroz previamente cocido
- 1 cucharada de ajonjolí
- Sal y pimiento al gusto

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

Preparar esta receta con brócoli acompañada de unos Veggie Nuggets Pietrán es muy sencillo, puedes hacerlo para almuerzo o cena. Esta receta de Pietrán te ayudará en muy poco tiempo a preparar algo delicioso y saludable.

Disfruta el placer de preparar un almuerzo con brócoli de una manera nutritiva llenas de sabor.

¿Cómo hacer esta receta con brócoli paso a paso?

- Precalienta en horno a 350° F, 160° C, hornea los Veggie Nuggets durante 15 minutos o hasta que estén crocantes.
- Calienta un poco de aceite, sofríe la cebolla, adiciona el brócoli, el jugo de limón y cocina hasta que el color verde se ponga intenso.
- Sirve los Veggie Nuggets Pietrán y el brócoli sobre el arroz blanco cocido, espolvorea con el ajonjolí.
- Procura tomar mucha agua y recuerda que una alimentación balanceada siempre va a acompañada de actividad física que te hará sentirte y verte bien, así podrás disfrutar el placer de cuidarte como más te gusta.
- Si quieres añadir otra proteína saludable a tus preparaciones no olvides pasar por nuestra sección de recetas con atún, allí encontrarás recetas que además de cuidarte disfrutarás del placer de cuidarte.

Si quieres cambiar el ingrediente principal de ésta preparación, te recomendamos éstas recetas con salmón. Elige la mejor preparación para acompañar ésta receta con brócoli.

Compra tus productos a un clic

privun | novaventa | éxito | Carulla | Rappi | Rappi | RappiTurbo

También puedes encontrarnos en tiendas, minimercados y autoservicios.

Pietrán

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.