Recetas fáciles y saludables

+verano +recetas



+brócoli

+verano
+recetas

@itamari71

Ensalada de brócoli y zanahoria marinada

Ingredientes

+ Brócoli
+ Zanahorias
+ Calabacín
+ Aliño: AOVE, vinagre de manzana, pizca de sal, comino molido, pimienta negra molida, ajo y cebolla en polvo.

Preparación

1. Mientras, pelamos las zanahorias y el calabacín y hacemos tiras con la ayuda de un pelador. Poner las tiras en un recipiente y añadir el aliño. Dejar
2. reposar para macerar.
   Mientras, cocemos al vapor los arbolitos del brócoli. Condimentar y dejar templar.
3. Poner en cada plato unas ración de brócoli y una de tiras de zanahorias y calabacín meceradas.

Templada o fría!



+brócoli

+verano
+recetas

Verónica Méndez de IG @tastylifebyveromends

Ensalada de brócoli y patata cocida

Ingredientes

+ Brócoli
+ Patatas
+ Huevos duros
+ Aceitunas verdes
+ Dados de queso
+ Sal
+ Aove

Preparación

1. Cocemos el brócoli al vapor hasta que quede con un punto crujiente, no demasiado blando.
2. Hervimos las patatas y los huevos y los cortamos en daditos.
3. Cortamos el queso en cubos.
4. Unimos todo en una fuente, aliñamos con sal y aove.

Bon appétit!



+brócoli

+verano
+recetas

@lacochahuertaycocina

Ensalada de brócoli, tomate y cebolla

Ingredientes

+ Brócoli
+ Tomate
+ Cebolla fresca

Si te gusta fresquita, dejar en el frigorífico media hora antes de comer.

Preparación

1. Cocemos el brócoli durante 2/3 minutos, no más para evitar que quede muy blando
2. Dejamos enfriar
3. Colocamos en una ensaladera con tomates Cherry y cebolla fresca.
4. Aliñamos al gusto

Fresca, sencilla y fácil.



+brócoli

+verano
+recetas

MARIA MALET VILADOMIU DE @vivecomiendo

Ensalada de brócoli y aguacate

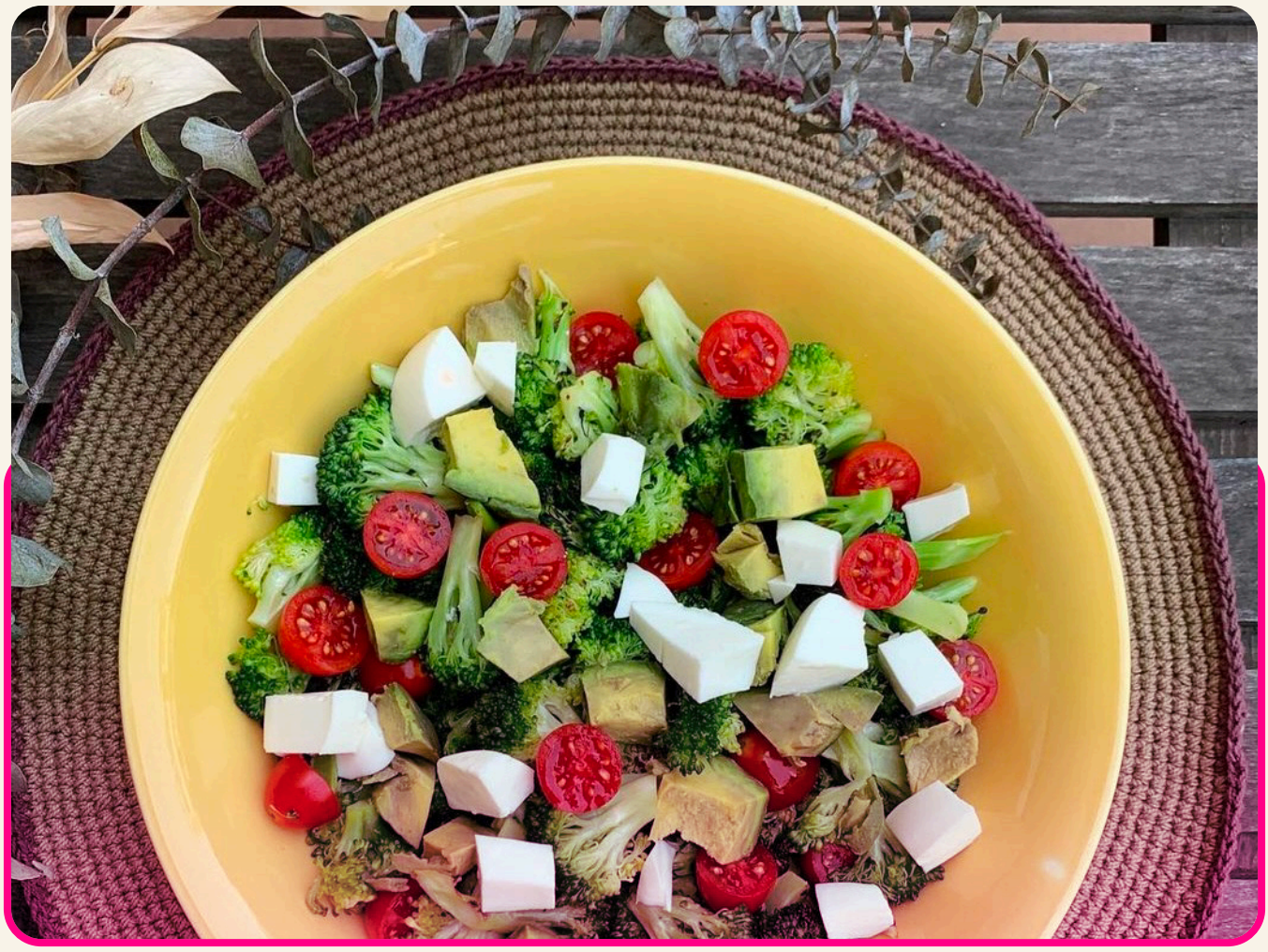
Ingredientes

+ Brócoli
+ Tomate Cherry
+ Aguacate
+ Queso fresco

Preparación

1. Cortar el brócoli en trocitos pequeños y saltear en una sartén con aceite de oliva unos 5-7 minutos.
2. Dejar enfriar el brocoli a temperatura ambiente.
3. Cortar el resto de ingredientes.

Mezclar todo y ¡LISTO!



+brócoli

+verano
+recetas

@cenaconduende

Ensalada de brócoli y pollo

Ingredientes

+ Brócoli
+ Pechuga de Pollo
+ Queso tierno
+ Tomate
+ Nueces

Preparación

1. Cortar el pollo en trocitos pequeños, macerar con aceite de oliva y especias al gusto.
2. Después freir en una sartén con el aceite muy caliente.
3. Hervir el brócoli 2-3 minutos y al sacarlo enfriarlo en hielo para que quede crujiente.

Mezclar y servir con sal y pimienta al gusto!



+brócoli

+verano
+recetas

ASEVEC

Ensalada bicolor de brócoli y coliflor

Ingredientes

+ Coliflor congelada
+ Brócoli congelado
+ Patata congelada
+ Tomates cherry
+ Ajo congelado
+ Aliño: AOVE, Vinagre de Jerez, sal y pimienta

Preparación

1. Hervir agua y cocinar el brócoli, la patata y la coliflor 5 minutos.
2. Escurrir y secar bien.
3. Cortar los cherry en cuatro.
4. Poner en una sartén el aceite con el ajo para que coja sabor a fuego bajo, añadir vinagre y apagar el fuego.
5. Mezclar las verduras, los tomates y aliñar con el aceite de ajo y vinagre.

¡A disfrutar!



+brócoli