



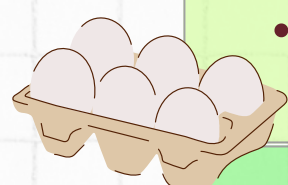
Pan de brócoli



01

Ingredientes:

- 200 g de brócoli
- 4 cucharadas harina garbanzos (80 g)
- 4 huevos
- una pizca de levadura química
- dos cucharas de AOVE (30 ml)
- una pizca de sal
- unos copos de avena integral para decorar



02

Elaboración:



1. En una procesadora, picamos las flores del brócoli.
2. Mezclamos todos los ingredientes y empezamos por los 4 huevos, la harina de garbanzos, el brócoli, el AOVE, la levadura química y la sal.
3. Hornear 25 minutos a 180°C
4. Comprobaremos con ayuda de la punta del cuchillo que esté bien horneado antes de sacar la preparación del horno.
5. Una vez sacado del horno, dejaremos enfriar encima de una rejilla y ¡ya podemos disfrutar de nuestro jugoso pan de brócoli!

03

INFORMACIÓN NUTRICIONAL EN 100 GRAMOS:

Energía Kcal	339 kcal
Grasa total	23.48 g
Grasas saturadas	0.08 g
Grasas monoin.	15.14 g
Proteína	5.54 g
HC	22.21 g
Fibra	5.38 g
Sodio	8.47 g



Fuente de:
vitamina B9
vitamina A
Potasio
Magnesio
Fósforo



Receta de pan de brócoli

Información nutricional

