

# Brócoli con Ajo y Jengibre

**Ingredientes:**

- 2 libras de brócoli
- 2 cucharadas de ajo, picado
- 2 cucharadas de jengibre fresco, picado
- 1 1/2 cucharada. aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas. jugo de limón
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharadita de salsa de soja



<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 1/2 cup (227g)			
Servings Per Container 4			
<b>Amount Per Serving</b>			
<b>Calories</b> 120	<b>Calories from Fat</b> 50		
<b>% Daily Value*</b>			
<b>Total Fat</b> 6g	<b>9%</b>		
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>		
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>		
<b>Sodium</b> 240mg	<b>10%</b>		
<b>Total Carbohydrate</b> 13g	<b>4%</b>		
Dietary Fiber 6g	<b>24%</b>		
Sugars 0g			
<b>Protein</b> 6g			
Vitamin A 120%	• Vitamin C 320%		
Calcium 10%	• Iron 10%		
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:</small>			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	• Carbohydrate 4	• Protein 4



**Indicaciones:**

1. Picar el jengibre y el ajo muy finos.
2. Calentar el aceite en un sartén antiadherente a medio y agregar ajo y jengibre, después de unos 30 segundos, agregar el ajo y cocinar hasta que esté ligeramente dorado y caliente.
3. Espolvorear con jugo de limón y sal.