



BROCOMOLE BIO

Ingredientes

5 floretes de Brócoli Bio Actiture	Dos cucharadas de aceite de oliva
1 taza de tofu cremoso	1 cucharadita de comino
1 pimiento chile verde	1 cucharada de zumo de limón
1 cucharadita de cebolleta picada	Sal
1 diente de ajo picado	Pimienta molida
1 ramita de perejil	

Preparación

1. Ponemos a hervir una olla con agua y sal. Añadimos los floretes de brócoli bio Actiture y los tenemos 3 minutos cociendo.
2. En un vaso de batidora añadimos el brócoli, el tofu cremoso, el pimiento chile troceado, la cebolleta, el ajo picado y el perejil.
3. Mezclamos hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Incorporamos el aceite de oliva, el comino, el zumo de limón, la sal, la pimienta y seguimos mezclando a velocidad suave, para que se integren todos los ingredientes. Este último paso lo podemos hacer a mano.
5. ¡Y listo! Prueba a dippear este delicioso brocomole con palitos de apio, sticks de zanahoria o colines de pan o, si lo prefieres, úntalo sobre una rebanada de pan y disfruta de este delicioso y saludable aperitivo.