

Garlic Broccoli Sauté

Ingredients:

2 Cups Broccoli cut into florets and sliced stems
2 Teaspoons Olive Oil
2 garlic cloves, minced



Directions:

In a pot, over low-medium heat: add water and broccoli, steam for 3-6 minutes (the less time you steam it, the crunchier it will be). Remove the pot from the heat and drain any remaining water. In a small skillet, over medium heat: sauté garlic in olive oil until golden brown. Pour garlic and oil over broccoli. Serve warm.

Serves 2.

Serving Size 121g

Calories: 75 Fat: 5.0g Sodium: 31mg Carbs: 7.0g Sugar: 1.6g Protein: 2.7g

Garlic Broccoli Sauté

Ingredients:

2 Cups Broccoli cut into florets and sliced stems
2 Teaspoons Olive Oil
2 garlic cloves, minced



Directions:

In a pot, over low-medium heat: add water and broccoli, steam for 3-6 minutes (the less time you steam it, the crunchier it will be). Remove the pot from the heat and drain any remaining water. In a small skillet, over medium heat: sauté garlic in olive oil until golden brown. Pour garlic and oil over broccoli. Serve warm.

Serves 2.

Serving Size 121g

Calories: 75 Fat: 5.0g Sodium: 31mg Carbs: 7.0g Sugar: 1.6g Protein: 2.7g

Garlic Broccoli Sauté

Ingredients:

2 Cups Broccoli cut into florets and sliced stems
2 Teaspoons Olive Oil
2 garlic cloves, minced



Directions:

In a pot, over low-medium heat: add water and broccoli, steam for 3-6 minutes (the less time you steam it, the crunchier it will be). Remove the pot from the heat and drain any remaining water. In a small skillet, over medium heat: sauté garlic in olive oil until golden brown. Pour garlic and oil over broccoli. Serve warm.

Serves 2, Serving Size 121g

Calories: 75 Fat: 5.0g Sodium: 31mg Carbs: 7.0g Sugar: 1.6g Protein: 2.7g

Garlic Broccoli Sauté

Ingredients:

2 Cups Broccoli cut into florets and sliced stems
2 Teaspoons Olive Oil
2 garlic cloves, minced



Directions:

In a pot, over low-medium heat: add water and broccoli, steam for 3-6 minutes (the less time you steam it, the crunchier it will be). Remove the pot from the heat and drain any remaining water. In a small skillet, over medium heat: sauté garlic in olive oil until golden brown. Pour garlic and oil over broccoli. Serve warm.

Serves 2, Serving Size 121g

Calories: 75 Fat: 5.0g Sodium: 31mg Carbs: 7.0g Sugar: 1.6g Protein: 2.7g

Brécol al Ajillo

Ingredientes:

- 2 Tazas de brécol picados en florecitas y trozos pequeños
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 2 Cabezas de ajo molido
- 3 Cdas. de agua

Instrucciones:

En una cacerola sobre temperatura mediana-baja, añada agua y brécol, deje calendar de 3-6 minutos (mientras menos tiempo más crujiente). Remueva la cacerola del fuego y drene el agua. En un sartén pequeño, sobre temperatura mediana, saltee el ajo con el aceite de olive hasta que se vea dorado. Derrame el aceite y ajo sobre el brécol. Sirva caliente.

Sirve 2

Sirviendo Tamaño 121g

Calorías: 75 Grasa: 5.0g Sodio: 31mg Carbohidratos: 7.0g Azúcar: 1.6g

Proteína: 2.7g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Brécol al Ajillo

Ingredientes:

- 2 Tazas de brécol picados en florecitas y trozos pequeños
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 2 Cabezas de ajo molido
- 3 Cdas. de agua

Instrucciones:

En una cacerola sobre temperatura mediana-baja, añada agua y brécol, deje calendar de 3-6 minutos (mientras menos tiempo más crujiente). Remueva la cacerola del fuego y drene el agua. En un sartén pequeño, sobre temperatura mediana, saltee el ajo con el aceite de olive hasta que se vea dorado. Derrame el aceite y ajo sobre el brécol. Sirva caliente.

Sirve 2

Sirviendo Tamaño 121g

Calorías: 75 Grasa: 5.0g Sodio: 31mg Carbohidratos: 7.0g Azúcar: 1.6g

Proteína: 2.7g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Brécol al Ajillo

Ingredientes:

- 2 Tazas de brécol picados en florecitas y trozos pequeños
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 2 Cabezas de ajo molido
- 3 Cdas. de agua

Instrucciones:

En una cacerola sobre temperatura mediana-baja, añada agua y brécol, deje calendar de 3-6 minutos (mientras menos tiempo más crujiente). Remueva la cacerola del fuego y drene el agua. En un sartén pequeño, sobre temperatura mediana, saltee el ajo con el aceite de olive hasta que se vea dorado. Derrame el aceite y ajo sobre el brécol. Sirva caliente.

Sirve 2

Sirviendo Tamaño 121g

Calorías: 75 Grasa: 5.0g Sodio: 31mg Carbohidratos: 7.0g Azúcar: 1.6g

Proteína: 2.7g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Brécol al Ajillo

Ingredientes:

- 2 Tazas de brécol picados en florecitas y trozos pequeños
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 2 Cabezas de ajo molido
- 3 Cdas. de agua

Instrucciones:

En una cacerola sobre temperatura mediana-baja, añada agua y brécol, deje calendar de 3-6 minutos (mientras menos tiempo más crujiente). Remueva la cacerola del fuego y drene el agua. En un sartén pequeño, sobre temperatura mediana, saltee el ajo con el aceite de olive hasta que se vea dorado. Derrame el aceite y ajo sobre el brécol. Sirva caliente.

Sirve 2

Sirviendo Tamaño 121g

Calorías: 75 Grasa: 5.0g Sodio: 31mg Carbohidratos: 7.0g Azúcar:



**FEEDING
SAN DIEGO**