

# BROCOLI CON BECHAMEL



**RACIÓN:** 4 NIÑOS ENTRE 4-6 AÑOS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 MINUTOS DE PREPARACIÓN

**DIFICULTAD:** FÁCIL

## INGREDIENTES

320 gr de brócoli fresco

80 gr de queso manchego fresco rallado

60 gr de cebolla

ml de leche

40 gr de harina de trigo/garbanzos

40 ml de AOVE

Una pizca de sal

Una pizca de nuez moscada

## PREPARACIÓN

1. En primer lugar, separa el brócoli en ramitos, lávalos bien bajo el grifo e introdúcelos en una olla con abundante agua hirviendo y un pizca de sal.
2. Dejar cocer durante 20 minutos.
3. Una vez cocido el brócoli, pásarlo a un recipiente con agua y hielo para cortar la cocción.
4. Para el bechamel, primero ponemos un cazo al fuego con margarina y remover.
5. Una vez fundida la margarina, añadir la harina, remover y dejar que se cocine bien.
6. Añadir la leche y remover constante mente hasta que la salsa se espese.
7. Añadir una pizca de sal y nuez moscada, y mezclar bien.
8. Coloca los ramitos de brócoli en una fuente apta para horno y cúbrelos con la salsa bechamel.
9. Echar el queso manchego rallado e introducir en el horno, precalentado a 180°C, hasta que quede bien dorado, y ¡listo!

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
<b>Energía [kcal]</b>	<b>281</b>	<b>2140</b>	<b>13,1</b>
Proteínas [g]	15	36	41,6
Calcio [mg]	346	800	43,2
Fósforo [mg]	275	700	39,2
Magnesio [mg]	54,3	180	30,1
Hierro [mg]	0,81	10	8,1
Zinc [mg]	1,6	10	16,4
Yodo [µg]	29,9	130	23,0
Flúor [µg]	8,8	1500	0,6
Selenio [µg]	3,3	30	10,8
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,12	0,86	13,6
Vit. B2 Riboflavina [r]	0,37	1,3	28,4
Vit. B6 Piridoxina [m]	0,25	1,1	22,9
Vit. B12 Cianocobala	0,66	1,7	38,8
Eq. Niacina [mg]	3,6	14,1	25,3
Ac. Fólico [µg Activid	69	250	27,6
Vit. C Ac. Ascórbico	51,9	55	94,3
Ac. Pantoténico [mg]	0,97	4	24,3
Biotina [µg]	2,7	14	19,3
Vit. A [µg Eq. de reti	115	700	16,4
Vitamina D [µg]	0,036	5	0,7
Vit. E [mg Eq. de alfa	2,5	8	31,2
Vitamina K [µg]	84,2	30	280,6