

# Brécol al vapor

Publicada por:

[imprimir](#)

- 5 '
- 20 '
- 4
- 
- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Cocinar al vapor permite disfrutar del sabor del alimento sin añadir calorías.

## Modo express

1. Trocee el brécol, salpimiento y rocíelo con un poco de aceite.
2. Vierta el agua con el laurel en la cubeta de la Chef Plus Induction. Coloque dentro el accesorio para vapor e introduzca el brécol en la bandeja vaporera.
3. Espolvoree los cominos sobre el brécol, cierre la tapa y programe el menú Vapor a 125º durante 20 minutos.