



BROCHETAS DE POLLO Y VERDURAS

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pechuga de pollo
- 80 gramos de champiñón, crudo
- Medio calabacín
- 1 Tomate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la pechuga de pollo .
- 2º Cortar el calabacín, tomate y los champiñones.
- 3º Alternar en las brochetas los ingredientes cortados.
- 4º Al final, salpimentar y hacer en la plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [426 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	204 kcal	10 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	16 mg	70 mg	23 %
SODIO	38 mg	161 mg	7 %
H. CARBONO	2 g	7 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	–