



BROCHETAS DE POLLO CON ADEREZO DE YOGUR DE KIWÍ

 20 minutos 1 hora y 10 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 5 cucharaditas de aceite de oliva [25 g]
- 1 cucharadita de paprika [2 g]
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 600 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 150 gramos de kiwi
- 2 Tarros de yogur griego TM6 [303 g] o 300 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 300 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait®
- 2 cucharaditas de ajo en polvo [8 g]
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

2º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [304 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	348 kcal	17 %
GRASA	4 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	29 mg	87 mg	29 %
SODIO	136 mg	414 mg	17 %
H. CARBONO	4 g	13 g	4 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	14 g	42 g	-