



BROCHETAS DE POLLO Y PIÑA

 10 minutos 35 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda, cortada en cubos medianos
- 200 gramos de piña picada
- 40 gramos de salsa de ostión
- 5 gramos de salsa de pescado
- 1 Cucharada de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio [15 g]
- 10 gramos de vinagre de arroz Morimoto®
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí [5 g]
- 1 Cucharadita de salsa martajada [5 g]
- 4 cucharaditas de ajonjoli [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [123 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	131 kcal	7 %
GRASA	4 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	24 mg	29 mg	10 %
SODIO	541 mg	663 mg	28 %
H. CARBONO	8 g	10 g	3 %
AZÚCARES	6 g	7 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	13 g	-