



PINCHOS DE POLLO Y AJO CON VERDURAS NZZM (COPIA)

rico en proteína, bajo en calorías, delicioso y fácil de hacer

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 1 cucharadita de ralladura de limón (2 g)
- 30 gramos de cilantro picado crudo  1 cucharada soperas de perejil, fresco (3 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 150 gramos de pechuga de pollo sin piel cruda
- 100 gramos de tomates cherry  60 gramos de queso semiseco (semicurado)
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º limpiar el pollo, cortarlos en cuadritos y adobarlo con sal, pimienta y paprika, y 10 ml de aceite de oliva extra virgen.
- 2º picar las verduras (cebolla, chile morron) en pedazos medianos, el zuquini previamente lavado cortarlo en rodajas
- 3º en palillos de madera mojados, ir variando entre los trozos de las verduras y el pollo formando los pinchos, asar o en freidora de aire, cocer por 20-30 min a temperatura 120. hasta que esten bien asados los chicharrones de pollo.
- 4º al estar cocidos, bañarlos en un chimichurri con el aceite de oliva, perejil picado, ajo picado, ralladura de limon.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (476 g)	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	524 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	46 g	93 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	6 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	513 mg	2390 mg	100 %