

**BROCHETAS DE VEGETALES** 20 minutos 3 porciones**INGREDIENTES**

- 1/2 taza de cebolla blanca (58 g)
- 2 piezas de pimiento rojo crudo chico (150 g)
- 1/2 pieza de calabacita alargada cruda (56 g)
- 1 porción de queso panela (40 g)
- 4 cucharaditas de aceite de oliva (20 g)
- 1 cucharadita de hierbas finas (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para esta receta se requieren 3 palitos para brocheta.
- 2º Picar la cebolla, la calabacita y el pimiento en cuadros medianos. Picar el queso panela en cubos.
- 3º En los palitos para brochetas insertar un cuadro de pimiento, cebolla, calabacita y queso panela repetidamente hasta completar la brocheta.
- 4º Untar las brochetas con aceite de oliva y sazonar al gusto con hierbas finas.
- 5º Colocar las brochetas en la parrilla hasta dorar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (98 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	102 kcal	5 %
GRASA	8 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	6 g	6 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	—