

**BROCHETAS DE RAPE Y VERDURA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción individual de rape, crudo [200 g]
- Tomates cherry
- Calabacín
- Champiñones
- Pimiento rojo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Pizca de sal y especias al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Montar las brochetas intercalando tomate cherry, rape, calabacín, champiñón, pimiento rojo... hasta completar el palillo o la brocheta.
- 2º Precalentar la airfryer unos minutos a 180°C.
- 3º Mientras, pincelar las brochetas con un poco de aceite. Agregar sal y especias al gusto.
- 4º Introducir las brochetas en la cesta y ajustar el temporizador a unos 5 minutos a 180°C.
- 5º Dar la vuelta cuando estén un poco doradas.
- 6º Acabar de dorar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [384 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	196 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	26 g	53 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	122 mg	469 mg	20 %