



BROCHETAS DE POLLO CON SALMOREJO Y VERDURAS A LA PARRILLA

El salmorejo puede ser natural o comercial

 15 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 porciones de pechuga de pollo sin piel (90 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 pieza de pimiento verde crudo chico (75 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 100 gramos de calabacín
- 100 gramos de berenjena
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 200 gramos de salmorejo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara el pollo en cubos y las verduras cortadas a placer.
- 2º En un tazón grande, sazona los cubos de pollo con sal y pimienta.
- 3º Ensarta los cubos en brochetas de metal o madera. Las brochetas deberán de estar mojadas previamente para que no se quemen.
- 4º Precalienta una sartén o una parrilla a fuego medio.
- 5º Unta las verduras con AOVE [Aceite de Oliva Virgen Extra] y sazónalas con pimienta y sal al gusto.
- 6º Coloca las brochetas de pollo y las verduras en la sartén o parrilla caliente. Cocinamos durante 10 minutos volteándolas de manera ocasional. El aspecto tiene que ser del pollo cocido y de las verduras tiernas y ligeramente doradas.
- 7º Retira las brochetas de la parrilla y las verduras, sirviéndolas con una generosa porción de salmorejo al lado.
- 8º ¡Disfruta de estas deliciosas brochetas de pollo bien blanditas, acompañadas de un buen salmorejo fresquito y unas verduritas bien doraditas!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (748 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	548 kcal	27 %
PROTEÍNA	5 g	34 g	69 %
H. CARBONO	6 g	42 g	16 %
AZÚCARES	1 g	10 g	11 %
GRASA	3 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	45 %
SODIO	367 mg	2744 mg	114 %