

**BROCHETAS DE POLLO Y VERDURAS** 10 minutos 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 100 gramos de pechuga de pollo
- 60 gramos de champiñón, crudo
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo (80 g)
- 1 Tomate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la pechuga de pollo .
- 2º Cortar el calabacín, tomate y los champiñones.
- 3º Alternar en las brochetas los ingredientes cortados.
- 4º Al final, salpimentar y hacer en la plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (323 g)	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	163 kcal	8 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	55 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	40 mg	128 mg	5 %