



BROCHETA DE VERDURAS

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 70 gramos de champiñón, crudo
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo [75 g]
- 1/2 calabacín mediano [160 g]
- 1/2 berenjena mediana [180 g]
- 20 gramos de zumo de limón, fresco
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 cucharada de postre de especias aromáticas [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el aderezo y mezclar el aceite con el zumo de limón y las especias. Reservar.
- 2º Cortar las verduras en trozos no muy pequeños, que se puedan pinchar en el palillo.
- 3º Alternar los ingredientes cortados en las brochetas .
- 4º Condimentar las brochetas con el aderezo y hacer en la plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [447 g]	% DDR
ENERGÍA	35 kcal	157 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	14 %
H. CARBONO	3 g	14 g	5 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	17 mg	74 mg	3 %