



BROCHETAS DE POLLO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 200 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja [39 g]
- 3 cucharadas soperas de vinagre [27 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Marinar el pollo con la mezcla de vinagre, soja, el ajo bien picado y agua.
- 2º Añadir sal y orégano, pinchar en la brocheta y hacer a la plancha.
- 3º Condimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [444 g]	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	232 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	41 g	82 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	526 mg	2339 mg	97 %