

BROCHETA DE POLLO



Ingredientes

- 4 ramas de hierbabuena
- 2 pechugas de pollo
- 1 limón
- 1 cucharada de coñac
- 1 diente de ajo picado
- Tomate
- Pimiento
- Cebolla
- Sal
- Pimienta



Elaboración

Se trocean las pechugas en tacos de unos tres centímetros. Se maceran en una mezcla de zumo de limón, la cucharada de coñac, el diente de ajo picado, la sal y la pimienta.

Se montan las brochetas, ensartando los tacos de carne de pollo alternadamente con las verduras: tomate, pimiento, cebolla, e incluso otras de temporada.

Se asan a la plancha con un poco de aceite o durante 30 minutos en el horno, previamente calentado a 180 grados.

SERVIRSE DOS O TRES (si se utiliza media pechuga para cada brocheta, cada una tiene 120 kilocalorías).

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN