



BROCHETAS DE POLLO CON VERDURAS

Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo deshuesada (2 filetes) cortadas en cubos médianos
- 1 Zapallo italiano mediano cortado en rodajas y luego en cuartos
- 1 Paquete de tomates cherry
- 1 Cebolla morada partida en láminas cuadradas
- 12 Palos de brochetas
- 1 Sobre de JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® de Finas Hierbas

Preparación

1.- Arma las brochetas insertado un trozo de zapallo italiano, un trozo de pollo y luego un tomate. Repite el procedimiento hasta acabar con todos los ingredientes.

2.- Extiende la hoja del sazónador JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® de Finas Hierbas coloca 3 a 4 brochetas si alcanza, presiona ligeramente con la otra parte de la hoja y deja en la sartén a fuego bajo sin añadir aceite durante 7 a 8 minutos por lado hasta cocer bien el pollo. Una vez lista, retira la hoja del sazónador y sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	150 Kcal
Proteínas:	17.6 g
Grasa Total:	5.9 g
Colesterol:	50 mg
H. de Carbono:	6.7 g
Fibra Dietética:	1,4 g
Sodio:	389 mg

Nota

Puedes acompañar con alguna salsa en base a yoghurt Nestlé® con ajo y cilantro, o una salsa de mostaza con miel y jengibre como idea.