

PINCHOS DE POLLO CON VERDURAS



Ingredientes

2 Pechugas de pollo deshuesadas partidas en cubos medianos

1 Paquete de tomates cherry de 250 g

1 Zapallo italiano mediano cortado en triángulos de 0,5 mm.

Palitos de brochetas medianos

1 Sobre de jugoso al sartén MAGGI® de ajo cebolla

Preparación

1.- Inserta en los palitos de brochetas un trozo de zapallo italiano, luego un cubo de pollo y finalmente un tomate cherry entero. Acomoda tres a 4 pinchos dentro de un papel sazonador de jugoso al sartén MAGGI® de ajo cebolla y déjalos en una sartén (sin aceite) y preferentemente de teflón a fuego suave durante 4 a 5 minutos por lado hasta que estén bien cocidos.

2.- Como consejo, para darlos vuelta puedes abrir cuidadosamente el papel y voltear los pinchos dentro de este mismo. Repite el procedimiento con los otros pinchos y papeles sazonadores hasta terminar los ingredientes. Sírvelos recién terminados y calientitos.



Dificultad:
Baja



Porciones:
12



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	144 Kcal
Proteínas:	19.5 g
Grasa Total:	4.2 g
Colesterol:	63 mg
H. de Carbono:	7.7 g
Fibra Dietética:	1,1 g
Sodio:	375 mg