

BROCHETAS DE CARNE Y VEGETALES



Dificultad:
Baja



Porciones:
15



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	135 Kcal
Proteínas:	16.3 g
Grasa Total:	5.5 g
Colesterol:	45.0 mg
H. de Carbono:	5.2 g
Fibra Dietética:	1.00 g
Sodio:	331 mg

Ingredientes

- 1 Kg de Carne (asiento, posta rosada o negra)
- 2 Tabletas de caldo de costilla MAGGI®
- ¼ Taza de aceite preferentemente oliva
- 2 Zapallos italianos medianos cortados en cuadrados planos (sólo cáscara)
- 2 Cebollas medianas cortadas en cuadrados
- 8 Tomates cherry
- 15 Palos de brochetas, previamente hidratados en agua
- Pimienta

Preparación

1.- Corta la carne en cubos de 2 cm. de grosor aproximadamente y déjala en un recipiente plano. Luego, agrega la tableta de caldo de costilla MAGGI® previamente desmenuzada y el aceite, remueve hasta impregnar bien los ingredientes. Reposar durante 15 min.

2.- Luego, arma las brochetas insertando un cubo de zapallo italiano, cubo de carne, cebolla, cubo de carne, zapallo italiano. Finaliza con las mitades de los tomates cherry. Condimenta con un toque de pimienta y sal si fuera necesario.

3.- Acomoda las brochetas sobre una lata para horno, retira la mezcla de caldo y aceite si es que quedara en el bowl y vierte sobre las brochetas. Hornéalas a temperatura alta de 180°C durante 20 minutos aproximadamente. Una vez listas, retíralas del horno y sírvelas de inmediato.