

PINCHOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS Y VERDURAS SALTEADAS



Dificultad:
Baja



Porciones:
12



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	131 Kcal
Proteínas:	15.5 g
Grasa Total:	5.0 g
Colesterol:	44.0 mg
H. de Carbono:	5.9 g
Fibra Dietética:	1.50 g
Sodio:	284 mg

Ingredientes

Brochetas

4 Pechugas de pollo cortadas en cubos de 2 cm aprox. (4 supremas)

1 Sobre de jugoso al horno finas hierbas MAGGI®

12 Palos de brocheta

Verduras salteadas

2 Pimentones verdes

2 Pimentones Rojos

2 Zapallos italianos

1 Bandeja de champiñones

2 Cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta

Preparación

1.- Corta las pechugas de pollo en cubos medianos. Dispone los cubos en la base para jugoso al horno finas hierbas MAGGI®. Cocina según indicación del envase pero solamente en 30 min. Una vez listos, entibia y forma los pinchos con tres cubos de pollo por cada uno. Guarda todo su jugo para luego calentar.

2.- Para las verduras salteadas, corta los pimentones y el zapallo italiano (sin semillas) en tiritas tipo juliana y los champiñones en cuartos. Calienta una sartén y añade el aceite de oliva, saltea los pimentones durante 2 minutos, agrega los zapallos italianos y los champiñones. Condimenta con sal y pimienta a gusto y cocina durante 4 minutos aprox. hasta cocer todas las verduras completamente.

3.- Acomoda los pinchos de pollo en una lata para horno y cubre con su mismo jugo, calienta durante 8 minutos. Una vez listos sírvelos acompañados con verduras salteadas en pocillo pequeños para una mejor presentación.