



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	137 Kcal
Proteínas:	12.6 g
Grasa Total:	7.0 g
Colesterol:	13.0 mg
H. de Carbono:	6.0 g
Fibra Dietética:	1,3 g
Sodio:	150 mg

BROCHETAS ALEGRES DE PAVO CON VEGETALES

Ingredientes

- 2 Zanahorias cocidas
- 6 Cubos de pavo (250 g)
- 3 Unidades de tomatitos cherry
- 2 Láminas de queso
- Ciboulette
- 2 Cucharadas de ketchup
- 3 Cucharadas de mayonesa
- 6 Palitos medianos de brochetas (bambú) sin puntas
- 1 Tomate grande y firme

Preparación

1.- Con la ayuda de un adulto debes cocinar las zanahorias enteras en una olla con agua durante 15 minutos aprox. Una vez cocidas enfríalas y corta rodajas de 1 cm de grosor. Con un corta pastas dale forma de estrella o utiliza cualquier forma de las que tengas en casa.

2.- Luego tú (adulto) cocina los cubos de pavo en una sartén con un poco de aceite y condimenta con un toque de sal. Luego, parte en dos los tomates cherry; corta el queso en láminas alargadas y por último pasa los ciboulette por agua hirviendo.

3.- Una vez todo preparado, armen las brochetas. Entrega los palitos de bambú a los niños para que inserten una figura de zanahoria. Luego diles que continúen colocando el queso enrollado y una mitad de tomate cherry. Finaliza con el cubo de pavo y las amarras de ciboulette entre cada ingrediente.

4.- Prepara la salsa juntando la mayonesa con el ketchup, revuelve hasta homogenizar y deja la preparación en un pocillo pequeño. Inserta las brochetas en el tomate y sirvan con la salsa recién preparada.