



BROCHETAS FRESCAS CON SALSA DE ALBAHACA

Ingredientes

- 12 Palos de brochetas hidratados en agua
- 300 g de Queso fresco cortado en cubos
- 2 Pimentones verdes cortados en cubos
- 3 Tomates cortados en gajos
- 1 Pepino pelado y rebanado
- 1 Lechuga hidropónica lavada y estilada

Salsa de albahaca

- 1 yoghurt natural
- 2 Cucharadas de mayonesa
- Albahaca picada fina
- Sal, pimienta a gusto
- Semillas de sésamo



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Preparación

1.- Arma las brochetas intercalando en orden el queso fresco, pimentones, tomate y pepino. Repite el procedimiento y a medida que las armas déjalas en un plato. Reserva.

2.- Aparte, junta en un pequeño bowl el yoghurt natural con mayonesa. Condimenta con sal, pimienta y albahaca picada fina. Condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto. Revuelve hasta conseguir una crema de textura liviana.

3.- Una vez listas y al momento de servir, baña las brochetas con la salsa y espolvorea con semillas de sésamo. Decora con un ramito de lechuga hidropónica y sirve de inmediato,

Información Nutricional

Energía:	98 Kcal
Proteínas:	8.0 g
Grasa Total:	3.8 g
Colesterol:	10.0 mg
H. de Carbono:	8.5 g
Fibra Dietética:	1.20 g
Sodio:	251 mg