



## 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

### 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  |

### 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,