



PALITROQUES SALUDABLES Y DIVERTIDOS

Ingredientes

- 1 Bandeja de champiñones medianos
- 1 Cucharadita de aceite
- Sal y pimienta a gusto
- ¼ Queso gauda cortado en trozos
- ¼ Jamón de pavo light cortado en trozos
- 12 Tomatitos cherry partidos en mitades
- 1 Pimentón verde grande cortado en cubos
- 25 Palitos de brochetas sin puntas

Nota

Todos los cubos deben ser de 1.5 cm aproximados.

Preparación

1.- Corta los champiñones en mitades a lo largo y calienta el aceite en una sartén y saltea los champiñones durante unos segundos hasta dorarlos bien. Condiméntalos con un toque de sal. Retíralos del fuego y déjalos enfriar.

2.- Toma un palo de brocheta e introduce primeramente el tomate cherry, luego la mitad del champiñón, continúa con el queso y el pimentón. Finaliza con el jamón y déjalas paradas apoyándose con el jamón que es más firme.

3.- Sírvelas cuando gustes acompañadas de alguna salsa a base de Yoghurt, ketchup o lo que más les guste a los niños, sírvelas cuando gustes y disfruta de esta fácil y entretenida preparación.



Dificultad:
Baja



Porciones:
24



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	50 Kcal
Proteínas:	3.3 g
Grasa Total:	3.0 g
Colesterol:	6.6 mg
H. de Carbono:	2.8 g
Fibra Dietética:	0 g
Sodio:	148 mg