



Dificultad:
Baja



Porciones:
10



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	394 Kcal
Proteínas:	44.0 g
Grasa Total:	21.0 g
Colesterol:	75 mg
H. de Carbono:	158.6 g
Fibra Dietética:	3,4 g
Sodio:	1129 mg

BROCHETAS DE POLLO CROCANTE CON MOLDE DE BETARRAGAS

Ingredientes

- 1 Base para pollo crispy MAGGI®
- 1 Pechuga de pollo (2 supremas)
- 1 Huevo batido
- 1 Cucharadita de orégano
- 6 Betarragas grandes cocidas
- 2 Cucharadas de mayonesa (50 g)
- 1 Yoghurt natural
- Sal y pimienta a gusto
- 2 Limones (su jugo)
- 1 Paquete de berros o Lechuga hidropónica para acompañar
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación

1.- Corta las pechugas de pollo en cubos medianos e insertarlas de inmediato en palos de brochetas medianos previamente remojados en agua fría. Una vez las 10 brochetas armadas, pásalas por el huevo batido y luego por la base para pollo crispy MAGGI® según las indicaciones del envase, condiméntalas con un toque de orégano y llévalas a horno caliente durante 30 minutos aproximados hasta cocer y dorar.

2.- Aparte, en un bowl ralla las betarragas por la parte gruesa del rallador, añade la mayonesa y el yoghurt natural, condimenta con sal y pimienta a gusto, algunas gotas de jugo de limón y aceite de oliva, remueve hasta integrar bien todos los ingredientes. Arma con la ayuda de un molde circular o el que tengas en casa porciones medianas y déjalas en platos.

3.- Una vez que las brochetas estén listas, acompáñalas con el molde de betarraga y decora con algunos berros en



uno de los costados, vierte un chorro de aceite de oliva y sirve de inmediato.

