



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	70 Kcal
Proteínas:	12.6 g
Grasa Total:	1.5 g
Colesterol:	34 mg
H. de Carbono:	0.6 g
Fibra Dietética:	0 g
Sodio:	497 mg

BROCHETAS YAQUIRI

Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo deshuesada (dos supremas)
- 1 Tableta de caldo pollo de campo MAGGI®
- 3 Cucharadas de salsa de soya light
- 1 Cucharadita de ralladura de limón
- ½ Ajo cortado finamente
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 3 Cucharadas de perejil picado
- Pimienta a gusto
- 8 Palos de brochetas

Preparación

1.- Corta las supremas de pollo en cubos medianos y déjalos en un bowl. De inmediato agrega el caldo pollo de campo MAGGI® desmenuzado junto con la salsa de soya, la ralladura de limón y el ajo. Remueve hasta integrar bien todos los ingredientes y que el pollo quede bien impregnado. Cubre con papel film y refrigera durante 15 minutos.

2.- Luego arma las brochetas, insertando tres cubos de pollo en cada palito. De inmediato, calienta una sartén idealmente de teflón con un toque de aceite de oliva. Acomoda las brochetas una al lado de la otra y cocina a fuego fuerte durante unos 3 minutos sin remover, una vez que estén doradas recién voltéalas, añade todo el jugo de del bowl, agrega el perejil y condimenta con pimienta a gusto. Cocina durante otros minutos más hasta cocerlas completamente.

3.- Una vez listas, retíralas de la sartén y sírvelas de inmediato con el jugo de la preparación y si deseas, puedes acompañar con algunas hojas para decorar tu receta y darle un toque de frescura.