

BROCHETAS DE POLLO CON VEGETALES

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 532 * Proteínas 30 g * Grasa 23 g * Colesterol 58 mg * Fibra dietética 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 1 pechuga de pollo (600 g) cortada en cubos
- 240 g de espagueti cocido al dente
- 1 cucharada de ajonjolí (10 g), tostado
- 12 papitas cambray (480 g) semicocidas y partidas por la mitad
- 2 pimientos (350 g) de diferente color, cortados en cuadros
- 2 calabacitas italianas medianas (300 g), cortadas en rebanadas gruesas
- 12 champiñones (200 g) sin tallos y cortados por la mitad
- ½ pieza de cebolla (100 g) cortada en cuadros
- 2 dientes de ajo triturados (4 g)
- 8 cucharadas de salsa de soya (80 ml)
- 4 cucharadas de vinagre (40 ml)
- 120 ml de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 12 a 18 palitos para brocheta

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla 8 cucharadas de aceite con el ajo, la salsa de soya, el vinagre, sal y pimienta al gusto.
- 2 En un recipiente extendido, coloca el pollo y todos los vegetales cortados (con excepción de la cebolla picada y los hongos, para evitar que se rompan). Baña con la marinada anterior, mezcla cuidadosamente hasta que todos los vegetales y el pollo se impregnen de la mezcla. Tapa y deja reposar en el refrigerador de 30 minutos a dos horas.
- 3 Ensarta en el palo de brocheta un trozo de cada vegetal, incluye los champiñones alternando entre vegetales un pedazo de pollo. Reserva la marinada.
- 4 Engrasa una plancha o parrilla y asa las brochetas, dándoles vuelta para que la cocción sea pareja. Barniza con la marinada sobrante.
- 5 Sirve las brochetas sobre una cama de pasta (previamente preparada) y espolvoréalas con el ajonjolí tostado.

TIPS

- Procura cortar el pollo y los vegetales más o menos del mismo tamaño que las papitas y los champiñones, para que la cocción sea de forma pareja.
- No retires las brochetas del asado hasta que el pollo esté totalmente cocido.
- Los tallos de los champiñones, así como los recortes de los otros vegetales, los puedes utilizar para preparar una sopa.
- Si los palitos para brocheta que vayas a usar son de madera, remójalos previamente en agua durante algunos minutos, para evitar que se quemen durante el asado, o bien, cubre los extremos con un pedacito de papel aluminio y retíralo antes de servir.



GOBIERNO DE
MÉXICO

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR