Información nutricional por porción: Calorías 297, Carbohidratos 29 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 28 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 73 mg

Brochetas Asadas de Pollo y Vegetales

Prepare estas deliciosas brochetas en su próxima parillada familiar.

Rinde 4 porciones. *1 brocheta por porción.*

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos
Tiempo de cocimiento: 10 minutos

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- pimienta negra molida *(ground black pepper)* al gusto
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso ni piel, cortada en cubitos de 2 pulgadas
- 4 palitos de madera
- 8 tomates *cherry*
- 12 hojas enteras de laurel
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos de 1 pulgada
- 1 pimiento verde mediano, cortado en cubitos de 1 pulgada
- 2 tazas de arroz integral cocido

Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón y la pimienta negra molida; vacíe la mezcla sobre el pollo y déjelo marinar una hora en el refrigerador.
2. Para hacer las brochetas, ensarte un tomate, un trozo de pollo, una hoja de laurel, un trozo de cebolla y un trozo de pimiento, y repita el procedimiento.
3. Ase las brochetas a fuego medio por 5 minutos en cada lado o hasta que estén totalmente cocinadas. Antes de servirlas, quite las hojas de laurel.
4. Sirva cada brocheta sobre ½ taza de arroz integral.