

Brochetas de pollo con verdura

Ingredientes:



1 PORCIÓN

- 1/2 pepino
- 1/2 pimiento
- 30 g de pechuga de pollo, en cubos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cdta de aceite de oliva para asar
- Palitos para brochetas

Modo de preparación:

1. Corta el pepino en rodajas gruesas y el pimiento en trozos. Sazona los cubos de pollo con sal y pimienta.
2. Inserta alternadamente los cubos de pollo, rodajas de pepino y trozos de pimiento en palitos de brocheta.
3. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio-alto. Asa las brochetas 5-7 minutos, girándolas ocasionalmente hasta que el pollo esté cocido.

PARA UN LUNCH MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1/2 taza de papaya



LUNCH