



370 KCAL POR  
PORCIÓN

## Brochetas de pollo y arroz

### INGREDIENTES POR PERSONA:

- 90 GR. DE POLLO
- 1 PZA. DE PIMIENTO ROJO
- 1 PZA. DE CALABAZA ALARGADA
- ½ TAZA DE ARROZ COCIDO
- HIERBAS AROMÁTICAS
- 2 CUCHARADITAS DE ACEITE OLIVA
- 1 PLÁTANO
- PIMIENTA

### PROCEDIMIENTO:

1. PARTIR LA PECHUGA EN CUBOS.
2. ENSARTAR EL POLLO Y LAS VERDURAS A LA BROQUETA.
3. MARINAR LAS BROCHETAS CON ACEITE, HIERBAS AROMÁTICAS Y PIMIENTA.
4. METER AL HORNO LAS BROCHETAS POR 8 MINUTOS.
5. ACOMPAÑAR TU PLATO CON ARROZ Y REBANADAS DE PLÁTANO.
6. ¡DISFRUTA!

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONA:

- 360 GR. DE POLLO
- 4 PZAS. DE PIMIENTO ROJO
- 4 PZAS. DE CALABAZA ALARGADA
- 2 TAZAS DE ARROZ COCIDO
- HIERBAS AROMÁTICAS
- 8 CUCHARADITAS DE ACEITE OLIVA
- 4 PLÁTANOS
- PIMIENTA

### PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- ACEITE S/P: 2 PORCIONES
- VERDURAS: 1.5 PORCIONES
- AOA: 2.5 PORCIONES
- FRUTA: 2 PORCIONES