

PINCHOS DE POLLO - KETO

INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 250 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 50 gramos de tomate cherry

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar 5 g d albahaca fresca con el ajo y un chorrito de AOVE
- 2º Cortar el pollo a dados y añadirlo a la mezcla anterior. Dejar macerar unos minutos
- 3º Armar las brochetas empezando y acabando por el pollo e intercalando los tomatitos
- 4º Cocinar al horno o en la parrilla por ambos lados. Salpimentar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	6 %
PROTEÍNA	18 g	35 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 %
SODIO	51 mg	2 %