



Broquetes de porc

↓ DESCARREGA'T LA RECEPТА



INGREDIENTS (4 persones)

- 500g de pinxos de porc
- 150g de ceba tendra (1 ceba)
- 200g de tomàquet (2 tomàquets)
- 1 cullerada de vinagre de vi
- 1,6kg de síndria (¼ de síndria)
- 100g de pebrot verd (1 pebrot)
- 4 cullerades d'oli d'oliva



Has de tenir a casa :

oli d'oliva, vinagre de vi i sal.

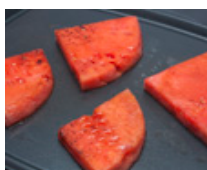
Informació nutricional per ració

Energia	425 Kcal
Hidrats de Carboni	30,2 g
dels quals sucres	30,1 g
Proteïnes	25,5 g
Greixos	22,4 g
dels quals saturats	5,4 g
dels quals monoinsaturats	12,3 g
dels quals poliinsaturats	2,4 g
Fibra dietètica	2,8 g



Elaboració

- Pelar i picar la ceba ben petita i netejar i picar ben petit el pebrot.
- Pelar els tomàquets i picar-los ben petits.
- Barrejar totes les hortalisses en un bol i amanir amb vinagre, oli d'oliva i sal al gust. Reservar.



- Tallar un quart de síndria i treure la pell.
- Tallar a trossos grossos.
- Cuinar la síndria a la planxa. Si la paella o la planxa no és antiadherent, es pot cuinar amb un paper de fom a sota per a que no s'enganxi. Reservar.
- Cuinar els pinxos a la planxa o al fom a 200°C durant uns 5 minuts.
- Servir la síndria a la planxa en un plat, a sobre, els pinxos i per acabar, salsa amb la vinagreta d'hortalisses.



Característiques nutricionals:

A les parts exteriors de les fruites i verdures trobem sobretot substàncies antioxidants i aquestes, augmenten com més varietat de color hi hagi al plat. El porc es pot considerar una cam baixa en greix si escollim aquelles parts sense greix intramuscular.

El nostre consell:

Podem fer d'aquesta recepta un plat nutricionalment equilibrat si l'acompanyem amb dues o tres llesques de pa, millor si és integral.

