



Brochetas de cerdo

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 500g de pinchos de cerdo
- 150g de cebolla tierna (1 cebolla)
- 200g de tomate (2 tomates)
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 1,6kg de sandía (¼ de sandía)
- 100g de pimiento verde (1 pimiento)
- 4 cucharadas de aceite de oliva

AÑADIR INGREDIENTES

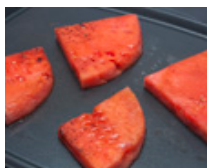


Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, vinagre de vino y sal.

Información nutricional per ración

Energía	425 Kcal
Hidratos de Carbono	30,2 g
de los cuales azúcares	30,1 g
Proteínas	25,5 g
Grasas	22,4 g
de las cuales saturadas	5,4 g
de las cuales monoinsaturadas	12,3 g
de las cuales poliinsaturadas	2,4 g
Fibra dietética	2,8 g



Elaboración

- Pelar y picar la cebolla bien pequeña y limpiar y picar bien pequeño el pimiento.
- Pelar los tomates y picarlos bien pequeños.
- Mezclar todas las hortalizas en un bol y aliñar con vinagre, aceite de oliva y sal al gusto. Reservar.
- Cortar un cuarto de sandía y quitar la piel.
- Cortar a trozos grandes.
- Cocinar la sandía a la plancha. Si la sartén o la plancha no es antiadherente, se puede cocinar con un papel de horno debajo para que no se enganche. Reservar.
- Cocinar los pinchos a la plancha o al horno a 200°C durante unos 5 minutos.
- Servir la sandía a la plancha en un plato, encima, los pinchos y para acabar, salsear con la vinagreta de hortalizas.

Características nutricionales:

En las partes exteriores de las frutas y verduras encontramos sobre todo sustancias antioxidantes y éstas aumentan cuanto más variedad de color haya en el plato. El cerdo se considera una carne baja en grasa si escogemos aquellas partes sin grasa intramuscular.

Nuestro consejo:

Podemos hacer de esta receta un plato nutricionalmente equilibrado si la acompañamos con dos o tres rebanadas de pan, mejor si es integral.

