

Recordar que las cocciones más recomendadas son aquellas que incorporan menos grasa para cocer. La plancha, el horno son un buen ejemplo.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **300g** de pechuga de pollo
- **175g** de calabacín
- **175g** de pimiento rojo
- Hierbas provenzales
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1 Lavar la verdura. Cortar el pollo, el calabacín y el pimiento en trozos del mismo tamaño.
- 2 Ponerlo en un bol y salpimentarlo. Espolvorear las hierbas provenzales y añadir un chorrito de aceite.
- 3 Mezclarlo con las manos y dejar macerar una hora en la nevera.
- 4 Montar las brochetas intercalando los trozos de carne y verdura en ellas.
- 5 En una sartén a fuego medio, dorar las brochetas por las dos caras.
- 6 Una vez cocidas, servir con unas gotas de aceite por encima y un trocito de limón.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	No añadir sal y marinar el pollo con las hierbas provenzales añadiendo zumo de limón para potenciar su sabor
Intolerancia a la lactosa	✓
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓