

BROCHETAS DE POLLO

INGREDIENTES (4 porciones)	Valor Nutricional por servicio
2 cdas. Betis Extra Virgin Olive Oil & Garlic	180 Calorías
1 cebolla amarilla cortadita	90 Calorías de Grasa,
1 cda. azúcar morena	10g Grasa Total
3 cdas. vinagre de vino Betis al Pedro Ximénez	1.5g Grasa Saturada
1 cda. mostaza Dijon	0.1g Trans
1 cda. almidón de maíz diluido en 1 cda. de agua	55mg Colesterol
4 caderas de pollo sin piel y deshuesadas cortadas en cubos	170mg Sodio
Palitos de madera para brochetas	9g Carbohidratos
1/4 taza perejil cortado	1g Fibra
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	5g Azúcar
	14g Proteína

PROCEDIMIENTO

En una sartén a fuego medio alto, calentar el **Betis Extra Virgin Olive Oil & Garlic**. Agregar la cebolla y azúcar y saltearla por aproximadamente 2 minutos. Verter el **vinagre Betis al Pedro Ximénez**, mostaza y almidón de maíz. Cocinar por 5 minutos adicionales revolviendo de vez en cuando. En un recipiente aparte, sazonar el pollo cortado en cubos con sal y pimienta a gusto y colocar de tres a cuatro cubos en los palitos. Cocinar por 10 minutos aproximados en la parrilla.

Para servir: Bañar las brochetas con la salsa y decorar con el perejil cortadito.

