

# Brotxetes de pollastre

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Segon plat proteïc

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 20 minuts

**Funció de la recepta:** Estructural, anabòlica

**Recepta per a:** 2 persona

**Preu per persona:** 1,70€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	37 g.
Hidrats	12,5 g.
Greixos	21 g.
Energia	375 kcal

## INGREDIENTS

- 250gr de pits de pollastre triats
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 1/2 carbassó
- 100gr. formatge tipus FETA
- Salsa de tomàquet (opcional)
- salsa de soja
- oli d'oliva
- sal



## ELABORACIÓ

1. Trossejar i passar per la paella totes les verdures per saltejar-les amb oli.
2. Tallar el pit de pollastre a daus.
3. Coure a la planxa el pit de pollastre.
4. Un cop estiguin fredes les verdures i el pollastre clavar-les en una brotxeta intercalant l'ordre de les verdures, el formatge i el pollastre.
5. Afegir salsa de tomàquet i ja està llest per menjar!

## PROPIETATS

Recepta ideal per a nens.

És molt fàcil i divertit, anima't a cuinar-ho!

## AL·LERGÒGENS

