Broquetas de cerdo light

Fuente: Recetas de Cocina (recetasdecocinaweb.com.ar)

Información nutricional aproximada por porción

Energía 229 Kcal

Hidratos de carbono 15 g

Proteínas 22 g - Grasas 9g.

Ingredientes:

500 g de carré de cerdo - Jugo de 1 limón - 2 cucharadas de aceite de oliva - 1 diente de ajo - 2 cucharadas de orégano fresco picado - 2 cebollas - 2 zucchini - 3 tomates - 1 morrón rojo - Sal y pimienta

Guarnición

2 atados de rúcula - 1 atado de radicheta - 2 remolachas hervidas - Aceite de oliva - Jugo de limón – Sal.

Preparación:

1. Cortar la carne de cerdo en cubos pequeños y marinarlos en el jugo de limón mezclado con el aceite de oliva, el diente de ajo picado y el orégano. Dejar en la heladera cubierta con film autoadherente durante 30 minutos.

2. Cortar las cebollas en triángulos, los zucchini en rodajas, los tomates en gajos y el morrón en cuadraditos.

3. Insertar en palitos de broqueta, en forma secuencial, los vegetales y la carne.

4. Grillar en una plancha bien caliente, pintándolas con la marinada cuando se las gira. Retirar y rociar con jugo de limón. Salpimentar.

5. Servir con una ensalada de rúcula, radicheta y remolacha, aderezada con aceite de oliva, jugo de limón y sal.