Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Brochetas de pavo

2 raciones · 354 kcal

Ingredientes

- Solomillo de pavo en dados
- Champiñones portobello en cuartos
- Pimiento rojo y verde en dados
- Cebolla dulce en dados

ALIÑO

- **2 cucharadas** de salsa de soja
- **1 cucharada** de miel
- Ralladura y zumo de ½ lima
- Un chorrito de AOVE
- Un trocito de jengibre rallado

POR RACIÓN

Proteínas	**46 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**23 g**
Fibra	**3,7 g**

Elaboración

1. Mezcla el pavo con todos los ingredientes del aliño y deja marinar en la nevera al menos 30 minutos.
2. Ensarta el pavo alternándolo con las verduras en los palos de brocheta.
3. Cocina en una plancha con un chorrito de AOVE a fuego medio-alto hasta que el pavo esté dorado y las verduras tiernas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya