

Receta saludable

Brochetas de pollo estilo thai con salsa de cacahuetes y arroz basmati



Ingredientes

Contramuslos de pollo



2 uds.

Cebolla



1 ud.

Cilantro fresco



Al gusto

Agua



1 cucharada

Arroz basmati



1/2 taza

Yogur griego



1 cucharada

Mantequilla de cacahuete



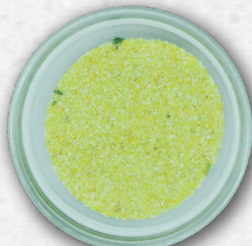
1 cucharada

Zumo de lima



1 chorrito

Cilantro en polvo



Al gusto

Ajo en polvo



Al gusto

Cebolla en polvo



Al gusto

Pimentón dulce



Al gusto

Sal



Al gusto

Aceite de oliva virgen extra



2 cucharadas

Valores Nutricionales

Calorías	490 kcal
Proteínas.....	38 g
Grasas Totales	21 g
Saturadas	3,5 g
Carbohidratos.....	42 g
Azúcares.....	2,5 g
Fibra	3 g
Sodio.....	450 mg

Preparación

1



Mezcla los contramuslos de pollo troceados con las especias, sal al gusto y una cucharada de yogur griego para ayudar a marinar.

2



Deja reposar el pollo condimentado al menos 15 minutos para que tome sabor.

3



Prepara la salsa mezclando 1 cucharada de mantequilla de cacahuete, 1 cucharada de agua tibia, un chorrito de zumo de lima y sal al gusto. Remueve hasta obtener una salsa cremosa y homogénea.

4



Corta la cebolla en trozos medianos para intercalar en las brochetas. Ensarta en brochetas de madera el pollo y la cebolla de forma alternada.

5



Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén o parrilla y cocina las brochetas unos 12-15 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido y dorado, girándolas para que se cocinen de manera uniforme.

6



Cocina el arroz basmati siguiendo las instrucciones del paquete.

7



Sirve las brochetas acompañadas del arroz basmati, cilantro fresco picado, y acompaña con la salsa de mantequilla de cacahuete.

