

Brochetas de pollo aliñado



Una nueva receta fácil y rápida con carne de pollo. También se llaman "Pinchitos morunos", debido a las especias que lleva, aunque los auténticos se hacen con carne de cordero.

Es una forma diferente y divertida de presentar a los niños la carne de pollo en lugar del filete clásico.

El pollo es la [carne](#) mejor aceptada por los niños por su mayor suavidad del sabor y textura. Posee gran cantidad de nutrientes ([proteínas](#) y [minerales](#)) con la menor cantidad de [grasas](#) y calorías. Con un poco de [pan](#) y algunas [verduras](#) o ensalada, tendremos una cena completa.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- Una pechuga de pollo.
- Vinagre de vino 2 cucharadas.
- Aceite de oliva virgen extra 3 cucharadas.
- 1 cucharadita de sal.
- Un poco de perejil natural picado (opcional).
- Mezcla de especias: Pimienta molida 1/2 de cucharadita, Pimentón dulce 1 cucharadita, Cúrcuma 1 cucharadita, Ajo en polvo 1 cucharadita (o 1 diente de ajo picado), Comino en polvo 1 cucharadita, Jengibre en polvo 1/2 cucharadita.

¿Cómo lo preparo?

Limpiar la pechuga y trocearla en cuadraditos. Ponerle todas las especias con la sal, el vinagre y el aceite de oliva. Remover. Se tapa con film transparente y se dejar macerar en el frigorífico 1-2 horas. Ensartar los trocitos de carne en un palillo de madera. Podemos intercalar también trocitos de verduras: cebolla, calabacín, tomate. Se ponen a la plancha en una sartén con un poco de aceite.

Servir con ensalada o verduras y pan o arroz cocido.

Niños a partir de 12 meses en trocitos pequeños, o antes con menos especias.

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
