

RecetaKA

BROCHETAS TROPICALES

Ingredientes para 4 personas:

1/2 pechuga de pollo / 2 manzanas verdes / 2 rodajas de piña en almíbar / 10 tomates cherry / 10 cebolletas pequeñas / 2 cucharadas de miel / El jugo de 2 limones / 3 cucharadas de aceite de oliva / 12 palitos para brocheta / Sal y pimienta



Elaboración:

1. Cortar el pollo, las manzanas y la piña en cubos medianos
2. Disolver la miel en el jugo de limón. Salpimentar e incorporar el aceite de oliva. Batir bien hasta formar una mezcla homogénea.
3. Introducir el pollo, las manzanas, la piña, los tomates y las cebolletas en la mezcla. Dejar marinar durante 15 minutos en la nevera
4. Ensartar los tomates, las cebolletas, el pollo, las manzanas y la piña en los palitos para brocheta.
5. Asar por todos los lados sobre la parrilla o en una sartén amplia.

Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños