



## Brocheta de Pollo y Piña

*Las carnes blancas de ave son bajas en grasas y nos proporcionan proteína de alto valor biológico mientras que la piña nos va a aportar una gran cantidad de vitamina C y fibra siendo una receta apta para personas con retención de líquido y estreñimiento.*

### PASO 1



### INGREDIENTES

Pechuga pollo: 150 gr  
Piña natural: 100 gr  
Salsa soja: 1 cucharada  
Zumo naranja: medio vaso  
Aceite oliva: 1 cucharada



### PREPARACIÓN

#### Elaboración

- 1 Trocear la pechuga de pavo. Mezclar la salsa de soja con el zumo de naranja, regar el pollo con esta mezcla y dejar macerar durante 2 horas en el frigorífico. Pelar y trocear la piña evitando el centro y recoger el jugo que vaya soltando. Escurrir el pollo y formar brochetas con la piña y el pollo. Disponer sobre una bandeja de horno y hornear de 10 a 15 minutos, si el pavo se quedara seco, regar con unas cucharadas del adobo a la mitad de cocción.
- 2 Disponer en un cazo el líquido sobrante del adobo, incorporar el jugo de piña, añadir una pizca de azúcar y cocer hasta que la salsa reduzca a la mitad.

#### Presentación

- ◆ Servir las brochetas de pavo y piña con salsa de soja, el zumo de naranja y de piña que habremos reducido para que adquiera más sabor y mayor consistencia.