

Brochetas de pollo con calabaza

Si estás buscando recetas de almuerzos saludables, la que incluyen pollo son perfectas, ya que esta carne es baja en grasa y en calorías, y cuenta con altos niveles de proteínas, además de un alto contenido en nutrientes y vitaminas.

Ingredientes (para 4 personas)

- 2 pechugas de pollo
- 800 g de calabaza
- 80 g de rúcula
- Zumo de 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración paso a paso

- **Paso 1.** Quita los restos de grasa y los huesecillos de las pechugas. Después, lávalas, sécalas y córtalas en tacos. Espolvorea con pimienta y rocíalos con el zumo de limón. Resérvalos para que maceren durante 30 minutos.
- **Paso 2.** Precalienta el horno a 200 °C. Quita la piel y las semillas de la calabaza, límpiala y trocéala en dados pequeños. Salpimienta y ponlos en una fuente apta para horno forrada con papel sulfurizado. Rocíalos con un hilo de aceite y mételos al horno durante 20 minutos.
- **Paso 3.** Escurre los tacos de pollo y ensártalos en brochetas de madera mojadas en agua para que se ensarten bien. En una plancha engrasada, ásalos con unas gotas de aceite 8 minutos. Ve dándoles la vuelta para que se doren por todos los lados.
- **Paso 4.** Lava y seca la rúcula. Repártela en platos, añade la calabaza, dispón encima las brochetas y sirve.

Un truco: Si al zumo de limón con el que maceras la carne le añades un chorrito de salsa de soja, quedará más jugoso.

Redacción La Mañana Digital