



Contenido Vida Sana

Pinchos de pollo con manzanas



Ingredientes:

- 100 gr pechuga pollo
- 1 manzana
- 1 c/c de cúrcuma
- 1 c/c de curry
- 1 c/s de aceite de oliva extra virgen
- Sal

Preparación:

1. Lavar los Mezclar en un bol el aceite de oliva, la cúrcuma, el curri y un poco de sal.
2. Añadir el pollo cortado a tacos y remover hasta que quede todo impregnado.
3. Pelar la manzana y cortarla a tacos de una medida similar al pollo.
4. Colocar en un pincho dos tacos de pollo intercalados con dos tacos de manzana.
5. Repetir la operación con los otros pinchos.
6. Dorar los pinchos en una sartén a fuego medio para que no se quemen, con un poco de aceite de oliva virgen, por todos los lados.
7. Cuando adquieran color, añadir dos cucharadas soperas de agua y tapar la sartén para que se acaben de cocer a fuego lento durante 4-5 minutos aproximadamente.
8. Dejar reposar y servir. También se puede hacer sin especias, eliminando el punto 1 y 2 de la elaboración o añadiendo otras según guste.

*Receta apta para pacientes con los siguientes síntomas: la falta de apetito, diarrea, nauseas y vómitos.