



BROCHETAS DE VEGETALES

VALOR NUTRICIONAL

Kcal 181, Carbs 39.9, Prot 10.4, Lip 3.9



INGREDIENTES

- 1 cucharadita de jengibre rallado.
- 1 cucharadita de cilantro picado.
- 1 pizca de comino.
- ½ cucharadita de ajo en polvo.
- 2 cucharadita de aceite de olivo.
- 2 piezas calabazas italianas en cubos medianos.
- 1 pieza berenjena en cubos medianos.
- 4 piezas de jitomates cherry.

PREPARACION

Mezcla en un tazón el jengibre picado, cilantro picado, comino, ajo en polvo y el aceite de olivo, ensarta los vegetales en brochetas de madera, remojadas y barnízalos en la mezcla anterior, cocina las brochetas en una parrilla caliente hasta que los vegetales suavicen ligeramente y las líneas se marquen, sirve de inmediato.