Brochetas de Pollo

Ingrediente
(4 porciones)

2 cdas. de aceite extra virgen
1diente de ajo machacado
1 cebolla amarilla picada
1 cda. azúcar morena
3 cdas. vino de vinagre
1 cda. mostaza Dijon
1cda. almidón de maíz diluido en 1cda. de agua
4 caderas de pollo sin piel deshuesada cortada en cubos
palillos para pinchos
sal reducida en sodio
pimientoa a gusto

Procedimiento
Ponga en un sartén a fuego medio alto a calentar el aceite con el ajo.Agregue la cebolla y el azúcar y saltee por 2 minutos aproximadamente. Verter el vinagre,mostazay almidón de maíz. Cocinar por 5 minutos adicionales revolviendo de vez en cuando. En un recipiente aparte, sazonar el pollo cortado en cubos con sal y pimienta a gusto y colocar de tres a cuatro cubos en los palillos. Cocinar por 10 minutos aproximado en la parrilla.
Para servir: Bañar las brochetas en salsa y decorar con perejil picado.

180 Calorias por servicio