

# VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto



Foto: John Autry y Randy Mayor

## KEBABS DE POLLO CON SALSA DE PELÓN

Rinde: 4 porciones (tamaño de la porción: 2 brochetas y 3/4 de taza de salsa)

### Ingredientes

- 1 cucharada de azúcar negra
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de lima fresco
- 2 cucharaditas de chile picante en polvo
- 1 cucharadita de ajo picado envasado
- 1/2 cucharadita de sal kósher
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 ½ libras de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en 24 pedazos (de 2 pulgadas)
- 1 cebolla roja grande, cortada en 32 pedazos (de 2 pulgadas)
- Aceite vegetal rociado

### Para la salsa

- 2 tazas de pelones cortados en cubitos (alrededor de 3)

- 1/2 taza de pimientos rojos cortados en cubitos
- 1/4 de taza de cebolla roja cortada en rodajas finas
- 2 cucharadas de hojas de cilantro fresco
- 1 ½ cucharadas de jugo de lima fresco
- 2 cucharaditas de pimienta jalapeño sin semillas picado
- 1/4 de cucharadita de sal kósher
- 1/2 taza de aguacate pelado en cubitos

### Preparación

1. Precaliente la parrilla. Combine los primeros 9 ingredientes en un plato llano; deje reposar durante 15 minutos.
2. Pinche 4 pedazos de cebolla y 3 pedazos de pollo, intercalados, en cada una de las 8 brochetas (12 pulgadas). Coloque las brochetas sobre una asadera rociada con aceite vegetal. Cocine a

la parrilla durante 12 minutos o hasta que el pollo esté cocido, girando las brochetas de tanto en tanto.

3. Combine los pelones y los 6 ingredientes siguientes (hasta 1/4 de cucharadita de sal) en un bol. Incorpore el aguacate de a poco.

### Información nutricional

Cantidad por porción

- Calorías: 324
- Grasas: 8.9 g
- Grasas saturadas: 1.5 g
- Grasas monoinsaturadas: 4.9 g
- Grasas poliinsaturadas: 1.3 g
- Proteínas: 41.2 g
- Carbohidratos: 18.5 g
- Fibras: 3.8 g
- Colesterol: 99 mg
- Hierro: 1.9 mg
- Sodio: 547 mg
- Calcio: 44 mg

Fuente: impreso con el permiso de *Cooking Light*, julio de 2011

**GO YOU**®



"Cigna", el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio registradas de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vielif Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.

869920SP 08/14 © 2014 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.