



BROCHETTE DE VERDURAS Y MUZZARELLA

INGREDIENTES:

- 1 cebolla mediana (120 g).
- 1 pimiento verde mediano (120 g).
- 10 tomates cherrys .
- 100 g (1 trozo) de queso muzzarella.
- ½ taza (100 g) de avena.
- 1 huevo.
- 2 cucharadas soperas (30 g) de semillas.
- 1 cucharada sopera (20 g) colmada de mostaza.
- 1 cucharada sopera (20 g) colmada de cúrcuma.
- Palillos, escarbadiantes.

**Antes de cocinar nos lavamos
bien las manos.**



MANOS A LA OBRA!!!

- Lavamos bien las verduras.
- Pelamos y cortamos la cebolla en 4 partes para poder usarla en forma de gajos.
- Cortamos en cuadraditos el pimiento y a los cherrys los cortamos a la mitad.
- Cocinamos al vapor o hervido por unos minutos a la cebolla y al pimiento.
- En un bol mezclamos el huevo con la mostaza.
- En otro bol mezclamos la avena con la cúrcuma y las semillas.
- Cortamos la muzzarella en cubos y pasamos por la mezcla del huevo y mostaza y luego la rebozamos en la mezcla de avena, cúrcuma y semillas.
- Repetimos este rebozado dos veces.
- Armamos el pincho con medio cherry, un cubo de queso, un gajo de cebolla, un cuadrado de pimiento, un cubo de queso y la otra mitad de cherry.
- Una vez armado los diez pinchos llevamos a la heladera por 30 minutos.
- Luego los calentamos en horno medio por 5-10 minutos.

DE ESTA RECETA SALEN:

10 unidades.

PORCIÓN SALUDABLE

SUGERIDA SON:

2 pinchos.



COSTO DE LA PORCIÓN:

\$44.