

## BROCHETAS DE CERDO Y PIÑA



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,80 €/ración

### INGREDIENTES

- 500 g de cabecero de lomo en trozos
- Panceta
- 1/2 cebolla
- 1 piña natural
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de ron
- 1 c.c. tomillo
- Pimienta
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Arroz
- Brocolis




### ALÉRGENOS

NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

### ELABORACIÓN

1. Triturar el ajo y mezclar con ron, aceite, orégano, tomillo y pimienta y adobar la carne con la mezcla por 1 hora.
2. Ensartar la carne intercalando con los trozos de piña cortada, la cebolla y el bacon.
3. Poner sal a las brochetas y colocar en la plancha o en la sartén y dejar dorar bien la carne y la piña.
4. Hacer arroz con brocolis para acompañamiento.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	466 kcal	59,9 g	7 g	15 g	5 g	27,4 g	6,3 g	0,3 g

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Se pueden hacer estas brochetas con otras verduras que tengas en casa y con otros tipos de carne (pollo, ternera, etc.).

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Aprovecha el verano para hacer estas brochetas con pimientos y tomate y el otoño para hacer con champiñones.