



BROCHETA DE RAPE Y VERDURAS



ELABORACIÓN

En primer lugar, se trocean los ingredientes homogéneamente y se procede a montar las brochetas, intercalando un trozo de pescado y uno de verdura del siguiente modo: un trozo de rape, uno de tomate; otro de rape, uno de pimiento; otro de rape, un champiñón; el último de rape y uno de calabacín. Este orden podrá alterarse libremente "a gusto del consumidor".

Una vez terminadas de montar las brochetas, se sazonan. Finalmente, se asan junto a los calabacines restantes.

La receta está lista para emplatar y servir.

Información nutricional por persona

114,00 kcal Energía
15,80 g Proteínas
2,76 g Hids. de carbono
2,33 g Fibra dietética
3,86 g Grasa total
21,60 mg Colesterol
421,00 mg Sodio

INGREDIENTES

Rape 480 g
Champiñones 100 g
Tomate 100 g
Pimiento verde 100 g
Calabacín 400 g
Aceite de oliva 0,4 l
cucharada sopera
Sal 2,5 g

ALÉRGENOS

Celiaco		Huevo	
Carne		Lácteos	
Altramuz		Crustáceos	
Soja		Moluscos	
Setas		Pescado	
Alcohol		Diabético	
Cacahuete		Apio	
Frutos con cascara		Mostaza	
Sulfitos		Granos de sésamo	