

Brochetas

- 100 g de carne de ternera
- Tomates cherry
- 1 panoja de maíz pequeña
- 1 calabacín
- Aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- Aguacate
- Yogur natural
- Perejil
- 1 diente de ajo



Preparación

1. Prepara las brochetas ensartando los ingredientes alternos (ternera, calabacín, maíz y tomatito...).
2. Rocía con aceite, pon a punto de sal y dora vuelta y vuelta en una sartén con un poco de aceite muy caliente.
3. Para hacer la salsa de aguacate que nos servirá de acompañamiento, pela el aguacate, el diente de ajo y tritura la mezcla en la batidora junto con el yogur, dos cucharadas de aceite, el perejil bien picado y sal.
4. Sirve las brochetas acompañadas de salsa de aguacate y unas verduritas que nos hayan sobrado, ligeramente salteadas en la sartén donde hemos elaborado las brochetas y puestas a punto de sal.

Acompañamiento:	Ensalada o algo de verdura con formas divertidas + 2 tostas integrales
Postre:	Natillas
Fibra:	6-8 g.
Tiempo:	5-10 min.
Dinero:	Entre 5-10 €.