

Truco culinario

Es importante utilizar film apto para altas temperaturas. Otra opción es enmondarlo en pequeñas porciones y cocinarlo al vapor. Se puede servir tibio o a temperatura ambiente. Una vez hechos, incluso se pueden pasar por la sartén para darles un toque doradito y crujiente.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 183 Kcal.; Proteínas: 19 g; Hidratos de carbono: 19 g; Grasas: 3 g.

Stick de pollo y verdura

Receta rápida y fácil con todos los grupos de nutrientes.

Ingredientes

75 g de pollo

55 g de zanahoria

55 g de calabacín

1 pizca de pimienta negra

1 pizca de ajo deshidratado en polvo

4 c. soperas rasas (20g) de cereales Blevit Plus

PREPARACIÓN

1. Picar la zanahoria, el calabacín y el pollo en la picadora hasta obtener trozos pequeños.
2. En un bol, añadir los **cereales Blevit Plus** y mezclar bien hasta que quede todo integrado.
3. Elegir un papel film apto para altas temperaturas y cortar rectángulos de aproximadamente tamaño folio.
4. Depositar una cucharada sopera de la mezcla de pollo en medio del papel film y enrollar para hacer forma de "caramelo" o "salchicha". Hacer nudos en ambos lados para sellar el contenido
5. Poner agua a hervir y cocinar los *sticks* durante 3 minutos o hasta que cambien de color.
6. Retirar del agua y esperar a que se entibien.
7. Retirar el film y servir.

* Receta apta para ser preparada con diferentes variedades de cereales Blevit.