



Satés de pollo con batido de mango y cranberries

Ingredientes

1	mango maduro
	Zumo de 1 lima
50 g	cranberries (arándanos rojos) desecados
1	vaina pequeña de chile verde
1	pedazo de jengibre del tamaño de una nuez
	Sal
400 g	pechugas de pollo
2 cucharadas	soperas de aceite
	Pimienta
	Tallos de apio al gusto

Preparación

Pelar el mango y separar la carne del hueso filamentosos. Triturar la carne de mango con el zumo de lima. Picar finos los cranberries. Limpiar la vaina de chile, enjuagar y picar también finamente. Pelar el jengibre y cortar a daditos. Agregar los cranberries, el chile y el jengibre al puré de mango y sazonar con sal.

Cortar las pechugas a lo largo y en finos filetes. Clavar los filetes en broquetas de madera a modo de acordeón. Calentar aceite en una sartén. Freír los pinchos de pollo en el aceite durante 2-3 minutos. Salpimentar.

Servir los satés junto con el batido de mango y cranberries, y los tallos de apio al gusto.



 Unos 30 minutos

 4 personas

Valor nutricional aproximado por ración:

Energía: 246 Kcal. / 1027 kJ

Proteínas: 25 g

Grasas: 6,6 g

Hidratos de carbono: 22 g