

Brochetas de Vegetales y Queso de Cabra

Vegetarianas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	6	265g

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana cortada en cubos
- 1 pimiento rojo cortado en trozos
- 1 pimiento amarillo cortado en trozos
- 1 pimiento verde cortado en trozos
- 1 cebolla blanca pequeña cortada en trozos
- 1 taza de champiñones frescos (botón o portobello)
- 1 zucchini mediano cortado en rodajas gruesas
- 1½ taza de queso de cabra cortado en cubos
- Palitos de bambú para brochetas (previamente humedecidos)
- Aceite de oliva extra virgen para condimentar
- Sal marina al gusto
- Albahaca fresca picada para decorar

PREPARACIÓN

1. Preparar todos los vegetales lavándolos bien y cortándolos en tamaños similares y uniformes: los zucchini en rodajas de 2cm, las berenjenas en cubos de 3cm, los pimientos en

trozos rectangulares, la cebolla en gajos y los champiñones enteros o por la mitad si son grandes.

2. Armar las brochetas alternando los diferentes vegetales y el queso de cabra en palitos de bambú previamente humedecidos durante 30 minutos para evitar que se quemen. Distribuir los colores de manera atractiva para una presentación visual apetitosa.

3. Condimentar generosamente todas las brochetas con aceite de oliva extra virgen y sal marina, asegurándose de que todos los vegetales y el queso queden bien impregnados con el aliño.

4. Cocinar las brochetas en una parrilla o grilla precalentada a fuego medio, girándolas cuidadosamente cada 3-4 minutos para dorar todos los lados uniformemente. El tiempo total de cocción será de aproximadamente 12-15 minutos.

5. Una vez que los vegetales estén tiernos y ligeramente dorados, añadir los cubos de queso de cabra a la parrilla durante los últimos 3 minutos de cocción para que se ablanden ligeramente sin derretirse completamente.

6. Retirar las brochetas del fuego y decorar inmediatamente con albahaca fresca picada y un chorrito adicional de aceite de oliva extra virgen antes de servir calientes.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Albahaca fresca adicional para decorar

Aceite de oliva extra virgen para rociar

Sal marina en escamas para finalizar

Pan pita o focaccia para acompañar

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (265g):

- Calorías: 179 kcal
- Hidratos de carbono: 11.7g (4% VD)
- Proteínas: 12.6g (25% VD)
- Lípidos: 12.3g (19% VD)
- Azúcares: 6.5g (-)
- Fibra: 4g (16% VD)
- Sodio: 126mg (5% VD)
- Calcio: 324mg (32% VD) - Excelente fuente
- Hierro: 1.4mg (8% VD)

? BENEFICIOS DEL QUESO DE CABRA:

- CALCIO: 32% VD para huesos y dientes fuertes

- **PROTEÍNA COMPLETA:** 25% VD con todos los aminoácidos esenciales
- **PROBIÓTICOS:** Bacterias beneficiosas para salud intestinal
- **FÁCIL DIGESTIÓN:** Menos lactosa que quesos de vaca
- **VITAMINA A:** Para salud visual y sistema inmune

? BENEFICIOS DE LOS VEGETALES:

- **ANTIOXIDANTES:** Carotenoides de pimientos coloridos
- **FIBRA:** 16% VD para salud digestiva
- **POTASIO:** Regulación de presión arterial
- **FOLATO:** Importante para función celular
- **VITAMINA C:** Antioxidante natural

? PROPIEDADES DE LA ALBAHACA:

- **EUGENOL:** Compuesto antiinflamatorio
- **ANTIOXIDANTES:** Flavonoides protectores
- **AROMÁTICA:** Aceites esenciales digestivos
- **VITAMINA K:** Coagulación sanguínea

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- **PROTEÍNA VEGETAL:** 25% VD para mantenimiento muscular
- **CALCIO EXCELENTE:** 32% VD para salud ósea
- **ANTIOXIDANTE:** Variedad de vegetales coloridos
- **MEDITERRÁNEA:** Patrón alimentario cardioprotector
- **SACIANTE:** Proteínas y fibra combinadas

?? PERFECTA COMO:

- Plato principal vegetariano completo
- Barbacoa saludable familiar
- Cena ligera y nutritiva
- Aperitivo gourmet en reuniones
- Opción para dietas mediterráneas

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>