

HAWAIIAN TERIYAKI CHICKEN SKEWERS

SERVES 4

INGREDIENTS:

4 chicken breasts (boneless, skinless)	1 large red bell pepper
1 cup low sodium teriyaki sauce	1 large yellow bell pepper
½ cup pineapple juice	1 large green bell pepper
2 cloves garlic	1 medium red onion
¼ tsp black pepper	2 cups of pineapple chunks
½ tsp salt	Green onions to garnish
1 Tbsp Cornstarch	
1 Tbsp Water	



NUTRITION FACTS PER SERVING:

Calories 257; Sodium 465mg; Total Fat 3g; Carbohydrates 27g; Sugars 20g; Protein 28g

DIRECTIONS:

1. Cut chicken breast into one-inch cubes.
2. Combine low sodium teriyaki sauce, pineapple juice, garlic, pepper and salt in a saucepan and whisk to combine. Slowly whisk in water and cornstarch.
3. Bring to a boil and boil for 2 minutes or until sauce begins to thicken. Remove from heat and let cool. Set aside ¼ cup of sauce for later. Use the rest of the sauce to marinate the chicken (30 mins minimum).
4. Chop bell peppers and onion into one-inch cubes.
5. Skewer chicken, bell pepper, onion and pineapple. Grill for 8-10 minutes. Drizzle set aside teriyaki sauce and garnish with green onion.



BROCHETAS HAWAIIANAS DE POLLO TERIYAKI

PARA 4

INGREDIENTES:

4 pechugas de pollo (deshuesadas, sin piel)	1 pimiento amarillo grande
1 taza de salsa teriyaki baja en sodio	1 pimiento verde grande
½ taza de jugo de piña	1 cebolla roja mediana
2 dientes de ajo	2 tazas de trozos de piña
¼ cucharadita de pimienta negra	cebollas largas verdes para adornar
½ cucharadita de sal	
1 cucharada de maicena	
1 cucharada de agua	
1 pimiento rojo grande	



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Calorías 257; Grasa Total 3g; Sodio 465mg; Carbohidratos 27g; Azúcares 20g; Proteína 28g

INSTRUCCIONES:

1. Corte las pechugas de pollo en cubos de una pulgada.
2. Combine la salsa teriyaki baja en sal con el jugo de piña, el ajo, la pimienta y la sal en una cacerola y bátalos para mezclar lentamente en el agua y la maicena.
3. Hierva esta mezcla por 2 minutos hasta que la salsa empiece a espesar. Retire la mezcla del fuego y déjela enfriar. Separe ¼ de taza de la salsa para usarla luego. Use el resto de la salsa para marinar el pollo (30 minutos mínimo).
4. Picar los pimientos y la cebolla en cubos de una pulgada.
5. Formar las brochetas con el pollo, el pimiento, la cebolla y la piña. Asarlas a la parrilla o en un sartén por 8-10 minutos. Rociar con la salsa de teriyaki que se reservó al comienzo y adornar con las cebollas largas verdes.

