

# Pinchos de pollo con miel

## Ingredientes:

1/4 taza de aceite	2 dientes de ajo
1/3 taza de miel	5 cebollas pequeñas
1/3 taza de salsa de soja	2 pimientos morrones rojos
1/4 cucharadita de pimienta negra	Brochetas
8 mitades de pechuga de pollo deshuesada y sin piel	

## Preparación:

1. Corte las pechugas de pollo en cubos de 1 pulgada (2,5 cm).
2. Corte las cebollas y los pimientos en trozos de 2 pulgadas (5 cm).
3. En un bol grande, bata el aceite, la miel, la salsa de soja y la pimienta. Antes de añadir el pollo, reserve una pequeña cantidad de marinado para cepillar los pinchos mientras los cocina. Coloque el pollo, el ajo, las cebollas y los pimientos en un bol y marine en el refrigerador durante al menos 2 horas (cuanto más tiempo mejor).
4. Precaliente la plancha a alta temperatura.
5. Escorra el marinado del pollo y las verduras y deséchelo. Inserte el pollo y las verduras alternativamente en las brochetas.
6. Engrase ligeramente la rejilla de la parrilla. Coloque las brochetas en la parrilla. Cocine 12-15 minutos, hasta que el jugo del pollo esté transparente. Gire y cepille con el marinado reservado.

Para mayor variedad, añada champiñones, tomates cherry u otras verduras.



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT

# Honey Chicken Kabobs

## Ingredients:

¼ cup oil	2 cloves garlic
1/3 cup honey	5 small onions
1/3 soy sauce	2 red bell peppers
¼ teaspoon black pepper	Skewers
8 skinless, boneless chicken breast halves	

## Directions:

1. Cut chicken breasts into 1-inch cubes.
2. Cut onions and bell peppers into 2-inch pieces.
3. In a large bowl, whisk together oil, honey, soy sauce, and pepper. Before adding chicken, reserve a small amount of marinade to brush onto kabobs while cooking. Place chicken, garlic, onions, and peppers into bowl, and marinate in refrigerator for at least 2 hours (the longer the better).
4. Preheat grill to high heat.
5. Drain marinade from the chicken and vegetables, and discard. Thread chicken and vegetables alternatively onto the skewer.
6. Lightly oil the grill grate. Place the skewers on the grill. Cook 12-15 minutes, until chicken juices run clear. Turn and brush with reserved marinade.

Try adding mushrooms, cherry tomatoes, or other veggies for variety.



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT