

# Espetadas de Frango com Fruta

Tempo total **70 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de marinada **20 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)  
**3.372 kJ / 843 kcal**

Gorduras totais: **34 g** Proteína: **74 g**  
Hidratos de carbono: **69 g**

## INGREDIENTES

**2 Porções**

**300 g** de peito de frango

**Marinade**

**1,5 colheres** de chá de Tabasco

**de chá** Jalapeño

**6 colheres** Kikkoman Molho Teriyaki

**de sopa** BBQ com Mel

**2** dentes de alho

**2 colheres** de azeite

**de sopa**

**1 punhado** Menta fresca

**E ainda**

**200 g** de ananás

**1** cebola roxa

**1 colheres** de sumo de lima

**de sopa**

**1** pimento vermelho

**1** curgete pequena

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Corte o frango em cubos e coloque-os numa tigela. Adicione o azeite, 6 colheres de sopa do molho Teriyaki BBQ com mel, o alho, o Tabasco e a menta cortada. Deixe de parte a marinar.

### Passo 2

Corte a curgete em rodelas. Corte o pimento em cubos grandes e corte a cebola em quartos. Corte o ananás em cubos do mesmo tamanho que os cubos de frango.

### Passo 3

Coloque as espetadas de madeira em água antes de cozinhar.

### Passo 4

Alterne entre frango, vegetais e fruta nas espetadas para que fiquem coloridas.

### Passo 5

Grelhe as espetadas em lume médio durante cerca de 15 minutos. Vá rodando as espetadas para que fiquem grelhadas uniformemente.