



## BROCHETAS DE ZANAHORIA Y BRÓCOLI BIO

### Ingredientes

1 bandeja de brócoli bio  
Actiture en floretes

1 calabacín

2 zanahorias

Cherries

2 ramas de apio

Sal y pimienta

Aceite de oliva

**Para la salsa:**

1 yogur

4 nueces

2 cucharadas de salsa  
barbacoa

Zumo de 1/2 lima

4 cucharadas de aceite de  
oliva

Sal

### Preparación

1. Ponemos los floretes de brócoli bio Actiture a hervir en una olla con agua y sal 5 minutos. Lo escurrimos muy bien para que pierda toda el agua y reservamos.
2. Cortamos los calabacines en rodajas y cada rodaja por la mitad. También partimos las zanahorias en rodajas y cortamos trozos de apio abiertos por la mitad.
3. En una sartén con poco fondo o en una plancha ponemos un hilito de aceite y ponemos, el calabacín, la zanahoria y el apio intentando que no se monten los ingredientes para que se hagan bien y salpimentamos.
4. Cuando vayan estando dorados les damos la vuelta para que se hagan por el otro y cuando estén listos retiramos.
5. En la misma sartén con un poquito de aceite salteamos los cherries y después salteamos también los floretes de brócoli con una pizca de sal para que se queden más crujientes.
6. Para la salsa colocamos en un recipiente apto para batidora el yogur, las nueces, la salsa barbacoa, el zumo de lima, el aceite de oliva y una pizca de sal. Batimos y reservamos.
7. En unos palitos de brocheta vamos intercalando los ingredientes al gusto.
8. Colocamos la salsa de yogur en una salsera, emplatamos las brochetas. ¡Y listo! Ya podemos disfrutar de este aperitivo para dipear tan delicioso y saludable.