

Betteryou.  
— METHOD —

# SOUVLAKI DE POLLO

CON TZATZIKI DE PEPINO

RECETA



# Recetario Mediterraneo

COMIDAS PARA VIVIR LENTO Y BIEN

*Comer no es llenar. Es construir vida,  
memoria y belleza desde el centro  
del cuerpo hacia el alma.*

---

**Better**you.  
— METHOD —

# Ingredientes

PORCIONES: 2 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 35 MIN

- 300 g pechuga de pollo en cubos grandes
- 2 cditas orégano seco
- 1 cdita jugo de limón
- 2 cdas (20 ml) aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

## TZATZIKI:

- 100 g yogur griego sin azúcar
- 50 g pepino rallado y escurrido
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cdita eneldo fresco picado
- 1 cdita jugo de limón
- Sal al gusto



*Better***you.**  
— METHOD —

# PROCEDIMIENTO

**1** Marina el pollo con orégano, limón, aceite, sal y pimienta. Reposar 15 minutos.

Inserta el pollo en palitos de brocheta. Cocina en sartén o parrilla a fuego medio-alto por 12-14 minutos, girando hasta dorar.

**2**

**3** Mezcla todos los ingredientes del tzatziki. Refrigerar 10 minutos antes de servir.

Acompaña los souvlakis con tzatziki fresco encima o al lado.

**4**



## TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	285 kcal
Proteína	32 g
Carbohidratos	7 g
Azúcares	3 g
Grasas totales	15 g
Fibra	1 g



# BENEFICIOS FUNCIONALES

- El pollo aporta proteína magra ideal para tonificar.
  - El yogur griego favorece la salud intestinal.
  - El pepino hidrata y desinflama.
- El ajo y el limón fortalecen el sistema inmune.
- El aceite de oliva apoya la salud cardiovascular.

# TIP DE ESTILO

*Presenta las brochetas sobre una  
tabla de madera, con rodajas finas  
de limón y un puñado de aceitunas  
negras griegas.*

---

**Betteryou.**  
— METHOD —