



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	240 Kcal
Proteínas:	19.9 g
Grasa Total:	6.8 g
Colesterol:	170 mg
H. de Carbono:	26.2 g
Fibra Dietética:	2,6 g
Sodio:	331 mg

CHARQUICÁN

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite
- 200 gr carne molida o picada en cubos pequeños
- ½ Cucharadita de paprika o ají color
- ½ Cucharadita de orégano
- 2 Pizcas de pimienta negra
- 1 Zanahoria cortada en cubos
- 5 Papas medianas peladas y partidas en cuartos
- 1 Trozo de zapallo cortado en cubos 250 g
- 1 Tableta de caldo cebolla ajo MAGGI®
- ½ Taza de choclo
- ½ Taza arvejas
- 1 Zapallo italiano mediano cortado en cubos
- ½ Porotos verdes partidos
- ¼ Paquete de espinacas o acelga cortada en trozos pequeños 50 g

Preparación

1.- Calienta en una olla el aceite y sofríe la carne molida condimentada con la paprika, orégano y pimienta. Agrega la zanahoria con las papas y el zapallo condimenta con el caldo cebolla ajo MAGGI® y vierte una taza de agua caliente, cocina a fuego medio y con la olla tapada durante 15 minutos removiendo de vez en cuando hasta avanzar la cocción de los ingredientes.

2.- Agrega el choclo con las arvejas, el zapallo italiano y los porotos verdes. Cocina nuevamente durante 8 minutos removiendo de vez en cuando. Agrega la espinaca cortada en trozos y termina de cocinar 5 minutos más. Rectifica la condimentación y muele levemente las papas con el zapallo de manera irregular (no molido completamente). Sirve en platos y disfruta con un pequeño toque de aceite de oliva y una fresca ensalada de tomates.