



SALTEADO DE FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y POLLO

Ingredientes

2 Pechugas de pollo deshuesadas y partidas en mitades a lo largo 150 g c/u

1 Sobre JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® Ajo Cebolla

1 Paquete de fideos de arroz 400 g

1 Zanahoria mediana cortada en delgadas tiritas

1 Pimentón rojo cortado en delgadas tiritas

1 Pimentón amarillo cortados en delgadas tiritas

4 Cucharadas de salsa teriyaki lista

1 cda de jengibre rallado o en polvo

1 Zapallo italiano cortado en delgadas tiritas (solo su cáscara)

2 Cucharadas de sésamo tostado

Preparación

1.- Para el pollo extiende la hoja del sazónador JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® Ajo y Cebolla, coloca una pieza de pechuga de pollo, presiona ligeramente con la otra parte de la hoja y deja en la sartén a fuego bajo sin añadir aceite durante 7 a 8 minutos por lado hasta cocer bien el pollo. Una vez lista, retira a hoja del sazónador y corta en tiritas.

2.- Aparte, cocina los fideos chinos según la indicación del envase (ojo con el tiempo de cocción para que te queden perfectos. Mientras, calienta un wok con toque de aceite de oliva y saltea las zanahorias durante 10 segundos, continúa con los pimentones y condimenta a gusto, cocina por 15 segundos más y agrega el zapallo italiano con el jengibre. Saltea durante 15 segundos y agrega la salsa teriyaki más ½ taza de agua caliente y remueve.

3.- Agrega los fideos chinos ya cocidos y remueve para integrar bien los ingredientes. Sirve de inmediato con el pollo cortado en tiritas y espolvorea sésamo tostado, si gustas un toque de ciboulette y a disfrutar!



Dificultad:
Baja



Porciones:
4



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	517 Kcal
Proteínas:	24.7 g
Grasa Total:	7.0 g
Colesterol:	24 mg
H. de Carbono:	88.2 g
Fibra Dietética:	9,8 g
Sodio:	970 mg