



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	195 Kcal
Proteínas:	26.0 g
Grasa Total:	6.0 g
Colesterol:	69 mg
H. de Carbono:	2.5 g
Fibra Dietética:	0,8 g
Sodio:	1060 mg

CARNE MONGOLIANA

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- ½ Kilo de carne posta negra cortada en tiritas
- 3 Cebollines cortados finamente
- 1 Ají verde cortado en rodelas finas
- 3 Cucharadas de salsa de soya light
- 1 Cucharada de caldo tu toque de carne MAGGI®
- 1 Cucharada de salsa de pescado
- 3 Cucharada de salsa de ostra
- 1 Cucharadita rasa de maicena o chuño

Preparación

1.- Calienta a fuego fuerte el aceite en una sartén preferentemente tipo wok, agrega la carne con el ajo y saltea solo unos segundos removiendo de vez en cuando y siempre a fuego bien fuerte. Incorpora los cebollines con el ají verde y saltea hasta avanzar la cocción de la carne.

2.- Enseguida agrega todos los sazonadores como salsa de soya, caldo tu toque de carne MAGGI®, salsa de pescado y salsa de ostra. Si gustas puedes agregar un toque de pimienta negra y continuar salteando hasta cocer la carne.

3.- Finalmente agrega la maicena o chuño previamente disuelto en ¼ de taza de agua fría y cocina unos segundos hasta espesar los jugos de la preparación.

Nota

Puedes hacer la receta en dos tandas para que la carne y la receta en si quede mejor lograda, así mantienes la temperatura y los ingredientes quedan al dente.