

CHAPSUI DE CARNE Y VERDURAS AL CALDO DE COSTILLA



Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Kg Lomo liso cortado en tiritas
- 1 Zanahoria pequeña pelada y cortada en juliana
- 1 Zapallo italiano cortado en juliana
- 1 Tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 6 Cebollines cortados en rebanadas
- ½ Taza de vino blanco (100 cc)
- 1 Bandeja de dientes de dragón
- 1 Cucharadita de Maicena
- 4 Cucharadas de agua fría
- Gotas de Salsa de soya a gusto



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Preparación

1.- Calienta una sartén grande o wok preferentemente con las dos cucharadas de aceite. Agrega la carne y saltea a fuego muy fuerte hasta dorarla por todos sus lados, agrega la zanahoria y el zapallo italiano. Saltea durante unos segundos removiendo de vez en cuando.

2.- Agrega la tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada y vierte de una vez el vino blanco. Agrega los cebollines y vierte a gusto salsa de soya. Cocina nuevamente durante unos segundos hasta evaporar el vino levemente.

3.- Luego, agrega la bandeja de dientes de dragón y saltea durante dos minutos aproximados. Finalmente agrega la maicena disuelta en agua fría indicada. Remueve hasta espesar levemente los jugos de la preparación y una vez listo, retira del fuego y sirve a de inmediato.

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 244 Kcal |
| Proteínas: | 23.7 g |
| Grasa Total: | 11.7 g |
| Colesterol: | 60.0 mg |
| H. de Carbono: | 8.0 g |
| Fibra Dietética: | 1.40 g |
| Sodio: | 221 mg |