



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	220 Kcal
Proteínas:	18.8 g
Grasa Total:	3.2 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	26.0 g
Fibra Dietética:	4.00 g
Sodio:	641 mg

SALTEADO DE VERDURAS CON CARNE VEGETAL

Ingredientes

- 2 Tazas de carne vegetal
- 2 Tazas de agua hirviendo
- 1 Cucharadita de aceite
- 1 Cebolla cortada en cuadritos
- 2 Diente de ajo cortado fino
- 1 Pimentón mediano cortado en cuadritos
- 3 Papas mediana cortada en cuadritos
- 1 Zanahoria cortada en cuadritos
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE®
- 1 Taza de choclo
- 1 Brócoli cocido y desmenuzado
- 1 Cucharadita de sésamo tostado
- Pimienta y orégano a gusto

Preparación

1.- En un bowl vierte las dos tazas de agua hirviendo, agrega la carne vegetal en forma de lluvia, reposa la carne durante 5 minutos hasta que veas que está completamente blanda. Una vez lista, escurre el agua y reserva.

2.- Aparte, calienta una sartén con las dos cucharadas de aceite y agrega la cebolla con el ajo y el pimentón, saltea durante uno segundos hasta ablandar los vegetales. Agrega las papas, la zanahoria y el choclo y continúa con la tableta de caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE® previamente desmenuzada. Cocina tapado a fuego medio durante 6 a 8 minutos hasta cocer las papas.

3.- Condimenta la preparación con pimienta y un toque de sal si fuese necesario. Agrega un toque de orégano, revuelve durante unos segundos, retira del fuego y sirve de inmediato.

Sugerencia

Puedes acompañar esta deliciosa y sana preparación con arroz blanco o Ppuré de papas MAGGI®.