



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	143 Kcal
Proteínas:	5.0 g
Grasa Total:	5.4 g
Colesterol:	78.0 mg
H. de Carbono:	19.5 g
Fibra Dietética:	3.50 g
Sodio:	351 mg

VERDURAS CRISPY

Ingredientes

- 2 Huevos batidos
- 3 Zanahoria cortada en bastones
- 2 Zapallitos italianos cortados en bastones
- 2 Tazas de ramitos de brócoli
- 1 base para pollo crispy MAGGI®
- 1 ½ Cucharada de mantequilla
- Sésamo tostado a gusto

Preparación

- 1.- Bate el huevo en un bowl a medio espumoso y agrega al mismo bowl todas las verduras cortadas, remueve para impregnar bien con el huevo y queden bien humedecidos.
- 2.- Luego pasa cada una ellas por la base para pollo crispy MAGGI® con el cuidado que quede bien adherida. Deja cada uno ellos sobre una lata para horno.
- 3.- Coloca un trocito pequeño de mantequilla sobre cada uno de ellos y lleva a horno alto de 180°C a 200°C durante 25 a 30 min. aproximadamente hasta cocerlas completamente y dorarlos. Una vez listos retíralos del horno y sírvelos de inmediato.

