



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.

