



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	197 Kcal
Proteínas:	23.0 g
Grasa Total:	8.5 g
Colesterol:	55.0 mg
H. de Carbono:	7.0 g
Fibra Dietética:	1.60 g
Sodio:	347 mg

CACEROLA CAMPESINA

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Puerro rebanado o dos cebollines
- 2 Zanahorias peladas y cortadas en medias lunas
- 4 Filetes de pechuga de pavo cortada en cubos (600 g aprox.)
- Sal y pimienta a gusto
- 1 Brócoli separado en ramitos
- 1 Lt de Agua caliente
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®
- 1/2 Paquete de fideos maría
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta las dos cucharadas de aceite en una cacerola y agrega el puerro rebanado con la zanahoria cortada en medias lunas. Cocina durante unos segundos revolviendo de vez en cuando hasta que los vegetales se ablanden levemente. Agrega de una vez los cubos pequeños de pollo o pavo y cocina unos minutos más.

2.- Agrega de inmediato a la cacerola los ramitos de brócoli. Vierte de una vez el agua caliente y agrega la tableta de caldo de gallina MAGGI® desmenuzada. Agrega los fideos maría y condimenta con un toque de pimienta y sal si es necesario

3.- Cocina a fuego medio durante 8 minutos hasta que estén los fideos y los vegetales cocidos completamente. Una vez lista la preparación retira del fuego y sirve de inmediato. Puedes espolvorear un toque de cilantro o perejil cortado finamente.