



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	221 Kcal
Proteínas:	7.2 g
Grasa Total:	6.8 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	39.0 g
Fibra Dietética:	10.00 g
Sodio:	224 mg

GUISO DE POROTOS VERDES CON ZAPALLO Y CHOCLO

Ingredientes

- 2 Cucharadas aceite
- 2 Dientes de ajo cortados finamente
- 1 Cebolla cortada finamente
- 1 Cucharadita rasa de ají color
- 1 Cucharadita orégano seco molido
- 1 Kg de porotos verdes deshilados
- 2 Tazas de zapallo pelado y cortado en cubos
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI® EQUILIVE®
- Sal y pimienta a gusto
- 2 Tazas de choclo congelado
- Arroz blanco para acompañar (opcional)

Preparación

1.- Calienta una cacerola con el aceite indicado, agrega los ajos y la cebolla cortada finamente, sofríe durante unos segundos y agrega de inmediato el ají color y el orégano. Cocina a fuego bajo durante unos segundos removiendo de vez en cuando.

2.- Sube el fuego y agrega los porotos verdes con el zapallo cortado en cubos, de inmediato agrega la tableta de caldo de gallina MAGGI® EQUILIVE® disuelta en tres tazas de agua caliente. Cocina a fuego fuerte durante 2 minutos tapado.

3.- Condimenta con pimienta a gusto y sal si es necesario. Agrega el choclo y cocina durante 6 minutos revolviendo de vez en cuando hasta cocer todos los vegetales completamente. Una vez listo sirve de inmediato acompañado de arroz blanco o puré de papas.