



LASAÑA CON VERDURAS AL TUCO POLLO MAGGI®

Ingredientes

- 1 Paquete de pastas para lasaña
- 1 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Pechuga de pollo cortada en tiritas
- 1 Cebolla picada en cuadritos
- 1 Zanahoria rallada
- 1 Pimentón rojo cortado en cuadritos
- 1 Pimentón verde cortado en cuadritos
- 1 Taza de choclo congelado
- 1 Tarro de TUCO® pollo MAGGI®
- Sal, pimienta y orégano.
- 1 Cajita de crema larga vida NESTLÉ® (200 ml)
- 1 Sobre de queso rallado (80 g)



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Preparación

1.- En una sartén con aceite caliente sofríe el pollo picado con la cebolla, zanahoria, pimentones y choclo. Cocina durante 5-10 min. a fuego medio revolviendo de vez en cuando, agrega el tarro de TUCO® pollo MAGGI® y rectifica condimentos. Una vez todo cocido retira del fuego y reserva.

2.- Aparte en una olla con abundante agua hirviendo con sal y un toque de aceite, cocina la pasta para lasaña al dente, retira de la cocción y acomoda de inmediato una capa en una budinera previamente enmantecada.

3.- Intercala las masas de lasaña cocida con el salteado del paso 1. Repite el procedimiento hasta terminar con ambas preparaciones, cubre la superficie con la crema larga vida NESTLÉ® y espolvorea el queso rallado. Lleva a horno caliente A 180°C durante 8 min. o hasta dorar. Retira del horno, reposa durante unos minutos, porciona y sirve de inmediato.

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 424 Kcal |
| Proteínas: | 20.9 g |
| Grasa Total: | 23.0 g |
| Colesterol: | 70.8 mg |
| H. de Carbono: | 31.5 g |
| Fibra Dietética: | 4.10 g |
| Sodio: | 691 mg |