



TOMATICÁN RÁPIDO AL TUCO MAGGI®

Ingredientes

2 Cucharadas aceite

400 g Posta de paleta o abastero cortado en cuadritos

½ Cebolla cortada en pluma

Sal, Pimienta, orégano a gusto

½ Taza de vino blanco

1 Tarro de TUCO® carne MAGGI®

1 ½ Tomate cortado en cubos

2 Tazas de choclo picado, fresco o congelado

Perejil picado para espolvorear

Preparación

1.- En una cacerola con el aceite caliente, sofríe la carne por todos sus lados hasta dorar levemente. Agrega la cebolla y condimenta con sal, pimienta y orégano a gusto. Vierte de una vez el vino blanco y agrega el tomate, cocina durante 10 min. a fuego medio revolviendo de vez en cuando.

2.- Añade el tarro de TUCO® carne MAGGI® y el tomate en cubos, deja cocinar unos 15 min. aprox. Agrega el choclo y cocina 5 minutos más. Una vez listo y todo bien cocido decora con perejil picado finamente y sirve acompañado de arroz, puré o papas como más te guste.



Dificultad:
Baja



Porciones:
4



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 340 Kcal |
| Proteínas: | 28.0 g |
| Grasa Total: | 14.2 g |
| Colesterol: | 0.6 mg |
| H. de Carbono: | 23.7 g |
| Fibra Dietética: | 3.20 g |
| Sodio: | 430 mg |