



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
60 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 179 Kcal |
| Proteínas: | 11.5 g |
| Grasa Total: | 8.1 g |
| Colesterol: | 47.2 mg |
| H. de Carbono: | 6.1 g |
| Fibra Dietética: | 0.60 g |
| Sodio: | 522 mg |

POLLO A LA PROVENZAL

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 5 Presas de pollo (trutto corto o largo)
- 1 Cebolla mediana cortada en plumas
- 4 Dientes de ajo cortados en láminas
- 1 Taza de vino blanco
- ½ Pimiento verde cortado en cuadritos
- ½ Pimiento rojo cortado en cuadritos
- 1 Tomate cortado en cubos
- 3 Cucharadas de aceitunas negras cortadas en gajos
- 3 Hojas de laurel
- 1 Cucharadita de orégano
- 3 Tazas de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de pollo de campo MAGGI®
- Perejil picado fino a gusto (opcional)

Preparación

1.- En una cacerola calienta el aceite y dora las presas de pollo por todos sus lados. Luego agrega la cebolla, los ajos y los pimientos. Revuelve constantemente hasta que la preparación vuelva a tomar temperatura. Vierte la taza de vino de una vez y cocina a fuego medio durante 10 min.

2.- Pasado el tiempo de cocción, agrega el tomate cortado en cubos, las aceitunas, las hojas de laurel y el orégano. Vierte las tres tazas de agua caliente y la tableta de caldo de pollo de campo MAGGI® previamente desmenuzada. Revuelve y cocina durante 40 min. a fuego lento.

3.- Una vez cocido el pollo, retira las hojas de laurel. Sirve caliente acompañado de arroz o puré de papas MAGGI®. Si deseas puedes decorar con perejil picado a gusto.