



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	136 Kcal
Proteínas:	3.8 g
Grasa Total:	3.1 g
Colesterol:	0.4 mg
H. de Carbono:	22.2 g
Fibra Dietética:	2.00 g
Sodio:	420 mg

MENESTRÓN DEL CAMPO

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite
- ½ Cebolla cortada en cuadritos
- ½ Pimiento rojo cortado en cuadritos
- ½ Zapallo italiano cortado en medias lunas (sólo la parte verde)
- 1 Zanahoria cortada en cuadritos
- 6 Tazas de agua caliente
- 1 Cucharadita de ají color
- ½ Cucharadita de orégano
- ½ Cucharadita de comino
- Pimienta a gusto
- 1 Tableta caldo pollo de campo MAGGI®
- 2 Papas cortadas en cubos
- ½ Taza de porotos verdes cortados en juliana
- 1 Taza de porotos blancos cocidos
- 4 Cucharadas de fideos tipo caracolito

Preparación

1.- En una cacerola caliente el aceite y saltea la cebolla con el pimentón rojo durante unos segundos. Añade el zapallo italiano y la zanahoria, cocina a fuego lento revolviendo de vez en cuando.

2.- Vierte las 6 tazas de agua caliente y condimenta con ají color, orégano, comino y pimienta. Añade la tableta de caldo pollo de campo MAGGI® desmenuzada y revuelve. Cocina a fuego medio durante 5 min. hasta hervir nuevamente.

3.- Luego agrega las papas, porotos verdes, fideos y los porotos blancos previamente cocidos. Hierva la preparación durante 10 min. aprox. hasta cocer todos los ingredientes (verifica bien las papas). Una vez todo listo, sirve de inmediato en platos hondos decorado con perejil o cilantro picado finamente.