



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	237 Kcal
Proteínas:	13.3 g
Grasa Total:	9.0 g
Colesterol:	50.4 mg
H. de Carbono:	22.6 g
Fibra Dietética:	2.60 g
Sodio:	430 mg

AJIACO DE POLLO

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite
- 1 ½ Pechuga de pollo cortada en tiritas
- 1 Cebolla mediana cortada en plumas
- 1 Zanahoria cortada en medias lunas
- 2 Dientes de ajo picados finamente
- ½ Cucharadita de ají color
- ½ Cucharadita de comino
- 1 Cucharadita de orégano
- Pimienta a gusto
- ¼ Taza de vino blanco
- 5 Tazas de agua caliente
- 1 Tableta de caldo pollo de campo MAGGI®
- 4 Papas medianas cortadas en gajos
- Perejil o cilantro para decorar

Preparación

1.- En una cacerola calienta el aceite y saltea el pollo por todos sus lados, añade la cebolla, zanahoria y ajos. Luego condimenta con ají color, comino, pimienta y orégano. Cocina a fuego medio durante 2 min. Revolviendo de vez en cuando, vierte el vino blanco de una vez y hierve durante 8 min. a fuego medio hasta reducir a la mitad del líquido.

2.- Una vez cocido el pollo, vierte las 5 tazas de agua caliente y en este momento agrega la tableta de caldo pollo de campo MAGGI® previamente desmenuzada. Revuelve y cocina la preparación durante 5 min. a fuego medio.

3.- Agrega las papas de una vez y hierve durante 15 min. aprox. hasta cocerlas completamente. Una vez todo listo sirve de inmediato en platos hondos y decora con perejil o cilantro picado finamente.