



POROTOS GUISADOS AL TUCO

Ingredientes

- 1 ½ Tazas de porotos remojados del día anterior
- ½ Cebolla picada en cuadritos
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Zapallo italiano picado en cuadritos
- 1 Taza de choclo fresco o congelado
- 1 Tarro de TUCO® pollo MAGGI®
- Cilantro picado para espolvorear
- Sal, pimienta y orégano a gusto

Preparación

1.- Cocina los porotos en una olla con 1 litro de agua con sal a fuego medio durante 30 min. aprox. o hasta cocerlos completamente y que estén blandos.

2.- Aparte en una sartén con el aceite caliente, sofríe la cebolla hasta quedar cristalina. Agrega el zapallo italiano y el choclo, condimenta con sal y pimienta a gusto y cocina durante 5 min. aprox. revolviendo de vez en cuando.

3.- Añade el TUCO® pollo MAGGI® a la preparación y revuelve hasta homogenizar. Junta esta preparación con los porotos ya cocidos y vuelve a cocinar durante 5 min. más revolviendo constantemente. Una vez listo, sirve en platos hondos y decora con cilantro picado finamente.



Dificultad:
Baja



Porciones:
4



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	296 Kcal
Proteínas:	9.2 g
Grasa Total:	15.0 g
Colesterol:	3.0 mg
H. de Carbono:	33.5 g
Fibra Dietética:	5.00 g
Sodio:	713 mg