



## 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   |