



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	97 Kcal
Proteínas:	1.2 g
Grasa Total:	5.5 g
Colesterol:	4.0 mg
H. de Carbono:	9.5 g
Fibra Dietética:	3.00 g
Sodio:	261 mg

RAGOUT DE VERDURAS

Ingredientes

- 2 Zanahorias cortadas en cuadritos
- 1 Cebolla morada cortada en cuadritos
- 1 Pimiento rojo cortado en cuadritos
- 1 Pimiento verde cortado en cuadritos
- 1 Berenjena cortada en cuadritos
- 1 Zapallo Italiano cortado en cuadritos
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- ½ Taza de vino blanco
- Sal y pimienta a gusto
- 1 Cucharada de mantequilla

Preparación

1.- Calienta una sartén o wok de preferencia y añade el aceite de oliva. Agrega la zanahoria en conjunto con la cebolla y cocina durante 1 minuto revolviendo de vez en cuando.

2.- Continúa con los pimentones y vierte el vino blanco de una vez, cocina durante 2 min hasta que el vino evapore a la mitad. Finaliza con la integración del zapallo italiano y las berenjenas, cocina durante 3 minutos y agrega la tableta de caldo de verduras MAGGI® previamente desmenuzada, condimenta con pimienta a gusto y agrega la cucharada de mantequilla. Revuelve hasta que se derrita la mantequilla y sirve de inmediato.