



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 393 Kcal |
| Proteínas: | 22.0 g |
| Grasa Total: | 8.4 g |
| Colesterol: | 32.0 mg |
| H. de Carbono: | 58.8 g |
| Fibra Dietética: | 8,4 g |
| Sodio: | 503 mg |

CARBONADA

Ingredientes

- 1 ½ Taza de carne molida
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- ½ Cebolla cortada finamente
- 1 Cucharadita rasa de ají de color
- ½ Cucharada de orégano seco
- 6 Papas peladas y cortadas en cubos pequeños (2 ½ tazas)
- ¼ Kg de Zapallo pelado y cortado en cubos pequeños (2 tazas)
- 2 Zanahoria pelada y picada en cubos pequeños
- ¼ Kg de Porotos verdes deshilados y cortados de 1 cm (1 ½ taza)
- ¼ Kg de Arvejas desgranadas frescas o congeladas (1 taza)
- 1 Choclo fresco picado o una taza de choclo congelado
- 1 Tableta de caldo de carne MAGGI®
- 1 ½ Lt de Agua caliente
- ½ Taza de arroz
- Cilantro cortado finamente

Preparación

1.- Calienta una cacerola con las dos cucharadas de aceite y sofríe la carne con el ajo cortado finamente, añade la cebolla y condimenta con el ají color y orégano. Agrega todas las verduras de una vez sofríe durante 3 a 5 minutos para impregnar bien los sabores.

2.- Agrega la tableta de caldo de carne MAGGI® desmenuzada y vierte de inmediato el agua caliente, remueve y cocina semi-tapado tapado a fuego medio durante 4 minutos revolviendo de vez en cuando. Luego agrega el arroz y cocina nuevamente durante 15 a 20 minutos hasta cocer el arroz completamente.

3.- Una vez lista, verifica la condimenta y sal si es necesario. Retira del fuego y al momento de servir espolvorea un toque de cilantro cortado finamente.