



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

Energía:	318 Kcal
Proteínas:	19.3 g
Grasa Total:	6.8 g
Colesterol:	30.0 mg
H. de Carbono:	46.0 g
Fibra Dietética:	11,3 g
Sodio:	379 mg

POROTOS A LA ESPAÑOLA

Ingredientes

- 2 ½ Tazas de porotos remojados del día anterior
- 1 Tableta de caldo de longaniza MAGGI®
- 1 Cucharadas aceite
- 1 Cebolla cortada en pluma fina
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 1 Cucharadita de ají de color
- 1 Cucharadita de orégano
- ¾ Taza de chorizo español rebanado
- 1 Sobre de salsa de tomates
- Cilantro o perejil cortado finamente (opcional)

Preparación

1.- Cocina los porotos en una olla con 1 ¼ Lt de agua y la tableta de caldo de longaniza MAGGI® durante 30 minutos aproximados o hasta cocerlos completamente. Una vez listos, escúrrelos pero antes aparta 1 1/2 tazas de caldo de cocción.

2.- Aparte, calienta una sartén con el aceite indicado y saltea la cebolla con el ajo hasta ablandarlas levemente, condimenta con ají color y orégano; añade el choricillo rebanado, salsa de tomates y el caldo de los porotos que apartaste en un comienzo. Cocina a fuego medio durante 6 minutos removiendo de vez en cuando y una vez listo retira del fuego.

3.- Añade esta preparación a los porotos cocidos y vuelve a cocinar durante 5 minutos aproximados hasta que veas que los jugos están levemente espesados. Retira del fuego y sirve cuando gustes con un poco de cilantro o perejil cortado finamente.