



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	333 Kcal
Proteínas:	15.4 g
Grasa Total:	6.4 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	23.6 g
Fibra Dietética:	12,3 g
Sodio:	333 mg

POROTOS CON RIENDA

Ingredientes

- 2 ½ Tazas de porotos (remojaos de un día para otro)
- ½ Kg de Zapallo pelado y trozado
- 1 Tableta de caldo de longaniza MAGGI®
- 2 Cucharadas de aceite
- ½ Cebolla cortada finamente
- 2 Dientes de ajo picados finos
- 1 Cucharadita rasa de ají de color
- ½ Cucharadita de orégano y comino molidos
- ¼ Paquete de tallarines partidos por la mitad

Preparación

1.- Junta los porotos y el zapallo en una cacerola con 1 ½ litro de agua caliente con la tableta de caldo de longaniza MAGGI® desmenuzada, cocina a fuego fuerte durante 25 a 30 minutos o hasta que estén bien cocidos.

2.- Mientras y aparte calienta una sartén con el aceite indicado y agrega la cebolla con el ajo, saltea durante unos minutos hasta ablandarlos levemente. Condimenta con el ají color y el orégano, cocina nuevamente durante unos minutos mas.

3.- Agrega este sofrito a la olla con los porotos y agrega los tallarines, cocina durante 8 a 10 minutos aproximados hasta cocer los fideos completamente y espesar la preparación. Una vez listo sirve cuando gustes acompañado de una ensalada de tomates o apio si es de tu gusto.