

POROTOS GUISADOS CON VERDURAS



Ingredientes

2 ½ Tazas de porotos coscorrónes o burros remojados del día anterior

1 Tableta de caldo de longaniza MAGGI®

2 Cucharadas de aceite

½ Cebolla cortada finamente

1 Diente de ajo cortado finamente

1 Cucharadita de ají color

Pimienta a gusto

2 Zapallitos italianos cortados en cuadritos

1 ½ Taza de choclo congelado o fresco

2 Tomates cortados en gajos

Cilantro cortado finamente

Preparación

1.- Junta los porotos en una olla con un 1 litro de agua caliente, agrega la tableta de caldo de longaniza MAGGI® previamente desmenuzado. Cocina durante 25 a 30 minutos o hasta que estén completamente cocidos.

2.- Aparte, calienta una sartén con el aceite indicado y agrega la cebolla con el ajo. Condimenta con el ají color y pimienta a gusto, sofríe unos segundos y agrega los zapallos italianos con el choclo, cocina tres minutos removiendo de vez en cuando y finalmente agrega los tomates.

3.- Agrega este salteado a la olla con los porotos y cocina nuevamente durante 10 minutos para impregnar bien los sabores. Una vez listo, retira del fuego y sirve de inmediato espolvoreado con cilantro cortado finamente.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	395 Kcal
Proteínas:	19.4 g
Grasa Total:	7.5 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	65.0 g
Fibra Dietética:	14 g
Sodio:	398 mg