

ZAPALLITOS A LA CACEROLA CON POLLO Y PAPAS DORADAS



Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla cortada en cubitos
- ½ Pimentón verde cortado en cubitos
- ½ Pimentón rojo cortado en cubitos
- 1 Diente de ajo picado finamente.
- 2 Zanahorias ralladas
- 1 Pechuga de pollo cortada en cuadritos
- 6 Zapallitos italianos cortados en cubos
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- 1 Cucharadita de orégano
- ½ Cucharadita de comino
- Sal y pimienta
- 9 Papas medianas cocidas



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 350 Kcal |
| Proteínas: | 17.4 g |
| Grasa Total: | 8.8 g |
| Colesterol: | 26.0 mg |
| H. de Carbono: | 51.0 g |
| Fibra Dietética: | 8,2 g |
| Sodio: | 433 mg |

Preparación

1.- En una cacerola caliente a fuego medio la cebolla, saltea la zanahoria con el pollo cortado durante 5 minutos, agrega los zapallitos italianos y el caldo de verduras MAGGI® disuelto en ½ taza de agua caliente. Cocina durante 10 a 15 minutos más. Condimenta con orégano, comino, sal y pimienta.

2.- Mientras corta las papas cocidas en dos y dóralas en un sartén con aceite caliente por ambos lados. Sirve de inmediato con los zapallitos a la cacerola.