



CHAPSUI DE CARNE

Ingredientes

- 500 g Posta rosada cortada en tiritas
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 1 Cebolla grande cortada en pluma
- 1 Pimentón rojo grande cortado en tiritas
- 2 Zanahorias grandes cortadas en tiritas
- 1 Paquete de cebollines cortados finamente (la parte blanca en rodelas y la verde en tiritas)
- 1 Bandeja de champiñones cortados en láminas
- ½ Coliflor cortada en ramitos y pasado por agua hirviendo
- 2 Cucharadas de caldo líquido TUTOQUE® carne MAGGI®
- ½ Taza de agua caliente
- 1 Cucharadita rasa de maicena
- Pimienta a gusto



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	216 Kcal
Proteínas:	22.0 g
Grasa Total:	8.0 g
Colesterol:	50.0 mg
H. de Carbono:	15.0 g
Fibra Dietética:	3,3 g
Sodio:	616 mg

Preparación

1.- Calienta una sartén o wok preferentemente a fuego fuerte con las dos cucharadas de aceite, agrega la carne con el ajo y saltea a fuego bien fuerte durante unos segundos hasta dorar la carne levemente. Luego, agrega la cebolla con la zanahoria y cocina durante a dos a tres minutos removiendo de vez en cuando.

2.- Continúa agregando los cebollines con los champiñones y la coliflor pasada por agua hirviendo. Saltea nuevamente la preparación durante dos minutos, enseguida vierte las dos cucharadas de caldo líquido TUTOQUE® carne MAGGI® y remueve energéticamente para impregnar bien los sabores.

3.- Luego y a fuego fuerte, agrega la maicena disuelta en la media taza de agua y remueve constantemente hasta espesar y hervir durante diez segundos, condimenta con un toque de pimienta y un aves lista sirve de inmediato.