



CHAPSUI DE POLLO

Ingredientes

- 2 Supremas de pollo cortadas en cubos
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 2 Zanahorias cortadas en tiritas
- 1 Pimentón rojo cortado en tiritas
- 1 Pimentón verde cortado en tiritas
- 4 Cebollines cortados en tiritas
- 1 Bandeja de champiñones cortadas en láminas
- 1½ Cucharada de caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI®
- 1 Bandeja de dientes de dragón
- ½ Taza de agua
- 1 Cucharadita rasa de maicena

Preparación

1.- Calienta una sartén o wok preferentemente a fuego fuerte con las dos cucharadas de aceite indicadas, agrega los cubos de pollo de manera esparcida sin amontonarlos y sin removerlos. Agrega el ajo de inmediato y una vez que vez los borde del pollo estén levemente dorado remueve solo unos segundos.

2.- Agrega de inmediato las zanahorias y continúa salteando durante unos segundos. Continúa con ambos pimentones y el cebollín. Cocina a fuego fuerte removiendo de vez en cuando durante unos minutos hasta avanzar la cocción de los vegetales.

3.- Luego, agrega los champiñones y de inmediato el caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI®, saltea durante otros minutos a fuego fuerte, remueve y enseguida incorpora los dientes de dragón. Agrega la maicena disuelta en la media taza de agua y cocina removiendo constantemente hasta espesar los jugos, una vez listo retira del fuego y sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 282 Kcal |
| Proteínas: | 19.9 g |
| Grasa Total: | 11.8 g |
| Colesterol: | 59.0 mg |
| H. de Carbono: | 18.9 g |
| Fibra Dietética: | 2,6 g |
| Sodio: | 551 mg |