



POLLO A LA MOSTAZA Y ORÉGANO

Ingredientes

- 2 Supremas de pollo cortadas en cubos
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 1 Cucharadita de orégano
- 3 Cucharadas de mostaza
- 1½ Cucharadas de caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI®
- ½ Taza de agua
- 1 Cucharadita de maicena

Preparación

1.- Calienta una sartén con las dos cucharadas de aceite de oliva a fuego fuerte y deja los cubos de pollo tratando que queden esparcidos evitando amontonarlos en la sartén. Agrega el ajo cortado finamente y el orégano, una vez que veas los bordes del pollo levemente dorados, remueve durante unos segundos.

2.- Agrega la mostaza y el caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI®, cocina a fuego medio durante 4 a 6 minutos hasta cocer el pollo y concentrar los sabores. Agrega la maicena disuelta en la media taza de agua y remueve durante 10 a 15 segundos hasta que la preparación vuelva a hervir y consigas una salsa de textura semi-espesa.

3.- Una vez listo, sirve de inmediato acompañado con una ensalada fresca con los vegetales que más te gusten; también puede ser arroz o un delicioso puré de papas MAGGI®.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 140 Kcal |
| Proteínas: | 18.8 g |
| Grasa Total: | 4.9 g |
| Colesterol: | 56.8 mg |
| H. de Carbono: | 3.8 g |
| Fibra Dietética: | 0 g |
| Sodio: | 609 mg |