



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	277 Kcal
Proteínas:	23.8 g
Grasa Total:	11.4 g
Colesterol:	59.0 mg
H. de Carbono:	20.5 g
Fibra Dietética:	5,2 g
Sodio:	596 mg

POLLO ARVEJADO A LA SARTÉN

Ingredientes

- 2 Supremas de pollo cortadas en cubos
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Cebolla cortada en pluma fina
- 3 Zanahorias cortadas en medias lunas
- 250 g Arvejas cocidas
- 1 Cucharadita de orégano
- ¼ Cucharadita de comino
- Pimienta a gusto
- 1½ Cucharadas de caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI®
- ½ Taza de agua
- ½ 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 la cebolla y la zanahoria cortada en media luna, remueve y cocina durante cuatro a seis minutos removiendo de vez en cuando.

2.- Agrega las arvejas y condimenta la preparación con orégano, comino y un toque de pimienta a gusto. Remueve y continúa salteando a fuego medio durante otros cuatro minutos hasta avanzar la cocción de los ingredientes.

3.- Agrega el caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI® a la preparación y revuelve bien para impregnar bien sus sabores. Finalmente, agrega la maicena disuelta en la media taza de agua y cocina durante diez a 15 segundos hasta hervir nuevamente y conseguir que los jugos tomen mayor textura. Retira del fuego y sirve de inmediato acompañado con puré de papas MAGGI® si deseas.