



SALTEADO DE CARNE FRESCO SOBRE ARROZ BLANCO

Ingredientes

- 500 g Asiento cortado en tiritas
- 2 Cucharadas de aceite
- ½ Kg Porotos verdes congelados y cocidos
- 2 Bandeja de champiñones cortados en cuartos
- 1½ Cucharada de caldo líquido TUTOQUE® carne MAGGI®
- ¼ Taza de agua
- 1 Cucharadita rasa de maicena
- 1 Ramita de ciboulette cortada finamente (opcional)
- 2 Tazas de arroz
- 5 Tazas de agua hirviendo
- 1 Diente de ajo
- Sal y pimienta a gusto



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	476 Kcal
Proteínas:	32.0 g
Grasa Total:	9.4 g
Colesterol:	60.0 mg
H. de Carbono:	65.0 g
Fibra Dietética:	4 g
Sodio:	566 mg

Preparación

1.- Primero prepara un arroz blanco; en una olla a fuego medio calienta el aceite y agrega el ajo con el arroz, cocina durante unos minutos hasta que tome temperatura, vierte de una vez el agua indicada, condimenta con sal a gusto y revuelve.

2.- Cocina a fuego bajo, tapado y sobre un tostador durante 20 minutos aproximadamente hasta cocer completamente. Una vez listo, retira del fuego y reserva. Mientras y aparte, calienta una sartén con las dos cucharadas de aceite y agrega los trozos de carne de manera esparcida sin remover. Una vez que veas que están dorados, voltea y agrega los porotos verdes con los champiñones.

3.- Agrega caldo líquido TUTOQUE® carne MAGGI® y remueve la preparación para impregnar bien los sabores. Vierte de una vez el agua caliente indicada y remueve, agrega la maicena disuelta en un poco de agua y hierve la preparación durante unos segundos hasta que veas que los jugos están espesos. Finalmente agrega el ciboulette cortado finamente y sirve de inmediato acompañado con el



arroz blanco.

