

SALTEADO DE POLLO ESTILO CANTONÉS



Ingredientes

- 2 Suprema de pollo cortada en cubos
- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Cebolla cortada en pluma fina
- 2 Pimentón verde cortada en tiritas
- 2 Zapallos italianos cortados en láminas y luego en cuartos
- 1½ Cucharada de caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI®
- ¼ Taza de agua
- 1 Cucharadita de maicena
- ½ Taza de almendras en láminas y tostadas
- Pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta una sartén con las dos cucharadas de aceite a fuego fuerte y deja los cubos de pollo tratando que queden esparcidos evitando amontonarlos en la sartén. Una vez que los bordes estén levemente dorados, agrega la cebolla, pimentón verde y los zapallos italianos.

2.- Agrega de inmediato el caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI® y saltea a fuego fuerte durante 4 a 6 minutos removiendo de vez en cuando hasta que los vegetales estén al dente. Condimenta la preparación con un toque de pimienta recién molida y agrega la maicena disuelta en el agua indicada.

3.- Cocina durante 10 a 15 segundos sin dejar de remover hasta que hierva y veas que los jugos de la preparación alcancen mayor textura. Finalmente agrega las almendras en láminas y tostadas, sirve de inmediato acompañado con lo que más te guste.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	265 Kcal
Proteínas:	24.0 g
Grasa Total:	11.8 g
Colesterol:	59.0 mg
H. de Carbono:	17.0 g
Fibra Dietética:	6 g
Sodio:	537 mg