



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	211 Kcal
Proteínas:	27.7 g
Grasa Total:	4.8 g
Colesterol:	49.0 mg
H. de Carbono:	12.0 g
Fibra Dietética:	4,7 g
Sodio:	535 mg

SALTEADO DE POLLO Y CAMARONES CON VERDURAS COLORIDAS

Ingredientes

- 1 Brócoli cortado en pequeños gajos
- 1 Paquete de espárragos cortado en cilindros
- 2 Supremas de pollo cortadas en cubos
- 2 Cucharadas de aceite
- 4 Cebollines cortados finamente
- 2 Zapallos italianos cortados en medias lunas
- 200g Camarones pelados y limpios
- 1½ Cucharadas de caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI®
- 4 Fondos frescos de alcachofas cocidos
- ½ Taza de agua
- 1 Cucharadita de maicena
- Pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta una cacerola con abundante agua hirviendo, agrega los brócolis y cocínalos durante 8 a 10 segundos a fuego fuerte, retíralos y déjalos en un bowl con agua fría para cortar su cocción y queden al dente. Repite el procedimiento en la misma cacerola pero con los espárragos. Reserva.

2.- Aparte, 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. Agrega de inmediato el cebollín con el zapallo italiano y cocina durante 4 a 6 minutos removiendo de vez en cuando.

3.- Incorpora los camarones con las verduras cocidas en el comienzo (brócoli y espárrago), agrega el caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI® y remueve para impregnar bien los sabores, continúa con los fondos de alcachofas y cocina a fuego medio hasta cocer bien todos los ingredientes. Finalmente agrega la maicena disuelta en la media taza de agua y cocina durante 10 a 15 segundos



hasta que veas que los jugos de la preparación hiervan y están levemente espesos. Condimenta con un toque de pimienta a gusto y sirve de inmediato.

