



CACEROLA DE HORTALIZAS Y CARACOLITOS

Ingredientes

- 2 Zapallos italianos
- 2 Berenjenas
- 2 Cucharadas de aceite
- ½ Cebolla picada en pluma
- 1 Diente de ajo picado fino
- 2 Pimentones rojos cortados en cubos
- 2 Tomates cortados en cubos
- 6 Hojas de albahaca picada o 1 cucharadita rasa de albahaca seca picada
- 1 Sobre de sopa de caracolitos MAGGI®
- Queso rallado para espolvorear
- Pimienta y orégano a gusto
- Aceite de oliva



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	167 Kcal
Proteínas:	3.4 g
Grasa Total:	6.8 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	24.8 g
Fibra Dietética:	5.90 g
Sodio:	708 mg

Preparación

1.- Corta los zapallos italianos en medias lunas, para esto debes cortar sus extremos y luego cortarlos en cuartos a lo largo. Luego corta cada una de las tiras en láminas obteniendo medias lunas. Haz lo mismo con la berenjena y ésta déjala en un bowl con agua fría y sal.

2.- Calienta una cacerola con el aceite indicado y sofríe la cebolla con el ajo durante unos segundos, agrega los pimentones con los zapallos italianos y la berenjena. Cocina a fuego fuerte durante 2 min. Finalmente agrega los tomates cortados en cuartos y condimenta con las hojas de albahaca, orégano y pimienta a gusto.

3.- Disuelve la sopa de caracolitos MAGGI® en 4 tazas de agua caliente y agrega a la cacerola. Cocina a fuego medio durante 7 a 8 min. revolviendo de vez en cuando, verifica sus sabores y condimenta un poco más si es necesario. Una vez todo cocido sirve de inmediato espolvoreado con un toque de queso y un toque de aceite de oliva si deseas.