



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 224 Kcal |
| Proteínas: | 13.0 g |
| Grasa Total: | 11.0 g |
| Colesterol: | 30.0 mg |
| H. de Carbono: | 15.8 g |
| Fibra Dietética: | 2.20 g |
| Sodio: | 345 mg |

CALDILLO DE ALTAMAR

Ingredientes

- 3 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla cortada finamente
- 1 Pimiento morrón cortado en cuadritos
- 1 Zanahoria rebanada
- 2 Tomates cortados en gajos
- 1 Tableta de caldo de verdura Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 4 Tazas de agua caliente
- ½ Taza de vino blanco
- 1 Tarro de surtido de mariscos para caldillo
- Pimienta y ají color (1/4 cucharada)
- ½ Marraqueta rebanada fina y frita (pan tipo baguette)
- Cilantro o perejil para espolvorear

Preparación

- 1.- Calienta una olla con el aceite indicado y agrega la cebolla con el pimiento. Saltea durante unos segundos hasta ablandar los vegetales. Añade la zanahoria, los tomates en gajos y condimenta con la tableta de caldo de verdura Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada.
- 2.- Vierte de una vez el vino blanco y de inmediato las 4 tazas de agua caliente. Revuelve y deja cocinar tapado a fuego medio durante 6 minutos aproximados hasta cocer la zanahoria. Luego, agrega el surtido de mariscos y condimenta con un toque de pimienta y ají color.
- 3.- Revuelve suavemente y deja cocinar tapado nuevamente durante 8 minutos. Una vez todo listo y al momento de servir, espolvorea cilantro o perejil picado finamente y sirve de inmediato con la marraqueta frita.