



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	534 Kcal
Proteínas:	35.0 g
Grasa Total:	10.6 g
Colesterol:	68.0 mg
H. de Carbono:	69.0 g
Fibra Dietética:	7,8 g
Sodio:	458 mg

GUISO DE FIDEOS CAMPESTRE

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla mediana cortada en cuadritos
- ½ Kilo de carne picada en cubitos
- 1 Tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 1 Bolsa de salsa de tomate
- ½ Taza de vino blanco
- Sal y pimienta a gusto
- Orégano y comino a gusto
- 2 Papas medianas cortadas en gajos delgados
- 1 Taza de arvejas
- 1 Paquete de espirales
- 2 Tazas de agua hirviendo

Preparación

1.- Calienta el aceite en una cacerola y agrega la cebolla, saltea durante unos segundos hasta ablandarla levemente, agrega la carne picada y saltea removiendo de vez en cuando. Condimenta con la tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI®

2.- Agrega la salsa de tomates y el vino blanco de una vez, condimenta con orégano, comino, sal y pimienta a gusto, agrega las papas cortadas en gajos y las arvejas. Vierte dos tazas de agua caliente y cocina tapado a fuego medio durante 8 minutos aproximados hasta cocer las papas y los sabores se impregnen.

3.- Aparte, calienta una cacerola con abundante agua caliente con sal y hojas de laurel, agrega los espirales y cocíalos durante 8 a 10 minutos hasta dejarlos al dente. Una vez listos, escurre el agua y agrega los fideos a la cacerola con la salsa, remueve y verifica la condimentación, una vez listo sirve de inmediato decorado con cilantro o perejil cortado finamente.

Sabias que...

La salsa de tomates contiene un poderoso antioxidante, el licopeno, que puede ayudar a prevenir enfermedades como las cardiovasculares y el cáncer.

