



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

Energía:	375 Kcal
Proteínas:	34.4 g
Grasa Total:	17.0 g
Colesterol:	99.0 mg
H. de Carbono:	14.4 g
Fibra Dietética:	3 g
Sodio:	195 mg

POLLO ESCABECHADO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Pollo trozado
- 2 Cebollas cortadas en rodajas o pluma
- 2 Zanahorias peladas y cortadas en rodajas
- 2 Pimientos morrones cortados en tiritas
- 1 Cucharada de orégano
- ¼ Cucharadita de comino
- ½ Cucharadita de ají color
- 5 Granos de pimienta entera o molida
- 1 Tableta de caldo de Ajo Cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- ¾ Taza de vino blanco
- ¾ Taza de agua caliente
- 2 Cucharaditas rasas de maicena (si es necesario)
- ½ Taza de perejil cortado finamente

Preparación

1.- Calienta las dos cucharadas de aceite y agrega la mitad del pollo trozado para dorarlo por todos sus lados removiendo de vez en cuando. Una vez listo, retíralo de la cacerola y repite el mismo procedimiento con el resto del pollo. Luego, en la misma cacerola agrega las cebollas con las zanahorias y pimientos. Saltea durante unos segundos.

2.-Devuelve todo el pollo a la cacerola y condimenta con orégano, comino, ají color y pimienta. Agrega el caldo de Ajo Cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI® desmenuzado y sube la potencia del fuego, vierte de una el vino blanco con el agua caliente y cocina tapado durante 35 a 40 minutos removiendo de vez en cuando hasta cocer el pollo completamente.

3.- Una vez listo, verás los jugos obtenidos en la preparación, en el caso que los quieras espesar, agrega la maicena disuelta en agua fría y cocina durante 20 segundos desde que hierva. Al momento de servir



espolvorea perejil cortado finamente sobre la preparación y lleva a la mesa.

