



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	491 Kcal
Proteínas:	40.8 g
Grasa Total:	15.6 g
Colesterol:	99.7 mg
H. de Carbono:	48.8 g
Fibra Dietética:	7,2 g
Sodio:	618 mg

CAZUELA DE AVE

Ingredientes

- 5 Papas medianas peladas
- 5 Trozos medianos de zapallo camote
- 2 Cucharadas de aceite
- 5 Tutos de pollo sin su piel
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- ½ Cebolla cortada en cuadritos
- 2 Litros de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®
- 5 Trozos de choclo medianos
- 2 Zanahorias cortadas en bastones pequeños
- ¼ Taza de arroz
- 2 Tazas de porotos verdes
- Orégano, pimienta, comino y sal a gusto
- Perejil cortado finamente para decorar

Preparación

1.- En una cacerola mediana a partir de agua fría con un poco de sal cocina las papas con los zapallos durante aproximadamente 15 a 20 minutos hasta cocerlos completamente, que al introducir un cuchillo verifiques su cocción. Una vez listos reserva.

2.- Aparte, calienta una cacerola con las dos cucharadas de aceite y agrega el pollo para dorarlo por todos sus lados removiendo de vez en cuando cuidadosamente para que no se pegue. Agrega el ajo con la cebolla cortados finamente, vierte toda el agua caliente y condimenta con el caldo de gallina MAGGI®, orégano, comino, pimienta y un toque de sal.

3.- Agrega el choclo y las zanahorias, cocina tapado a fuego medio durante 20 minutos aproximados con el objetivo de avanzar la cocción de los ingredientes. Luego, agrega el arroz y los porotos verdes, cocina durante 15 minutos más hasta cocer el arroz y terminar la cocción del pollo y todo lo demás. Agrega las papas y los zapallos para



que con el calor del caldo se impregnen sus sabores. Sirve de inmediato espolvoreado con perejil cortado finamente para dar un toque que de frescura.

