



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

Preparación

1.- En una cacerola grande calienta las dos cucharadas de aceite y acomoda el pollo, dóralo muy bien por todos sus lados. Agrega la cebolla con el ajo y la zanahoria, sofríe unos segundos y vierte toda el agua fría.

2.- Condimenta con el orégano, pimienta y comino. Agrega las papas, zapallo, choclo y condimenta con la tableta de gallina MAGGI® Vive Bien. Cocina a fuego medio-alto durante 18 minutos hasta avanzar la cocción, verifica el estado de cocción de papas y zapallo (en el caso que estén listos, los puedes retirar).

3.- Agrega el arroz y cocina por 15 minutos (cuidando la cocción del pollo para que no se rompa) al llegar a los 15 min. agrega los porotos verdes y cocina 6 minutos mas. Una vez todo listo, devuelve las papas y zapallo al caldo, verifica su sazón y sirve de inmediato con cilantro cortado finamente.

Nota

Puedes cocer las papas y zapallos aparte para asegurar



que no se rompan, no obstante pierdes el sabor que dejan
en el caldo lo cual no es lo mejor.

