



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	315 Kcal
Proteínas:	16.0 g
Grasa Total:	43.9 g
Colesterol:	9.1 mg
H. de Carbono:	8.3 g
Fibra Dietética:	8,8 g
Sodio:	618 mg

CARBONESTRON

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla cortada finamente
- 2 Dientes de ajo picado
- 1 Cucharadita rasa de ají color
- 1 Cucharadita de orégano
- ¼ Cucharadita de comino
- 250 g de carne molida
- 8 Tazas de agua caliente
- 2 Tabletas de caldo de carne MAGGI®
- 1 Taza de porotos coscorrónes u otros cocidos
- 2 Zanahoria pelada y cortadas en cubos pequeños
- 4 Papas peladas y cortadas en cubos
- 1 ½ Taza de zapallo pelado y cortado en cubos
- ½ Coliflor desgajada fina
- 1 Taza de choclo desgranado
- 2 Tazas de porotitos verdes deshilados y partidos
- ½ Paquete de fideos #5
- Sal, pimienta
- Cilantro o perejil cortado finamente para espolvorear

Preparación

1.- Calienta el aceite en una cacerola y agrega la cebolla con el ajo, condimenta con el ají color, orégano y comino; saltea durante unos minutos hasta ablandar los vegetales. Agrega la carne molida y cocina removiendo de vez en cuando hasta dorar levemente. Luego, vierte de una vez el agua caliente y remueve.

2.- Condimenta con las dos tabletas de caldo de carne MAGGI® y de inmediato agrega los porotos con las zanahorias y las papas. Cocina a fuego medio durante 6 minutos removiendo de vez en cuando hasta avanzar la cocción de los vegetales.

3.- Luego, agrega los demás vegetales como coliflor, choclo, porotos verdes y fideos. Cocina durante otros 8 a 10 minutos más hasta cocer todos los vegetales así también como los fideos. Finalmente condimenta la preparación con pimienta y sal solo si fuese necesario. Retira del fuego y sirve de inmediato, espolvorea los platos con cilantro o perejil cortado finamente de manera decorativa.

