



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	296 Kcal
Proteínas:	28.0 g
Grasa Total:	14.3 g
Colesterol:	110. mg
H. de Carbono:	11.2 g
Fibra Dietética:	0.00 g
Sodio:	440 mg

FILETES DE PECHUGA A LA HORTELANA

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Diente de ajo
- ½ Cebolla cortada finamente
- 12 Filetes de pechuga de pollo (filetitos)
- Orégano y pimienta a gusto
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®
- 1 Cucharadita de curry
- ¾ Taza de agua caliente
- 1 Zapallo italiano cortado en cubos pequeños
- ½ Puerro rebanado fino
- 1 Taza de arvejas
- ½ Pimentón rojo cortado en cubos pequeños
- 1 Cucharadita de maicena disuelta en un poquito de agua fría

Preparación

1.- En un wok con aceite previamente caliente sofríe el diente de ajo con la cebolla durante unos segundos hasta ablandar. Agrega los filetitos de pollo y condimenta con un toque de orégano y pimienta a gusto. De inmediato agrega la tableta de caldo de gallina MAGGI® previamente desmenuzada y agrega el curry.

2.- Vierte el agua caliente indicada y agrega el zapallo italiano, puerro, arvejas y pimentón. Cocina a fuego medio tapado durante 6 a 8 minutos hasta cocer todas los ingredientes revolviendo de vez en cuando. Una vez listo, disuelve la maicena en el agua indicada y agrega de una vez, hierva durante unos segundos sin dejar de revolver hasta espesar levemente los jugos de la preparación

3.- Una vez listo retira del fuego y acompaña esta preparación con un arroz blanco o un puré de papas MAGGI® recién preparado.