



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	486 Kcal
Proteínas:	49.5 g
Grasa Total:	17.3 g
Colesterol:	138 mg
H. de Carbono:	17.1 g
Fibra Dietética:	2,9 g
Sodio:	321 mg

CARNE AL JUGO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 6 Trozos de carne (200 g c/u)
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 2 Cebollas grandes cortadas en pluma
- 2 Zanahorias cortadas en rodajas
- ½ Taza de vino blanco
- 1 Cucharada de orégano
- ¼ Cucharadita de comino
- ½ Cucharadita de ají color
- 1 Sobre de salsa de carne MAGGI®
- 1 ½ Taza de agua fría
- Sal y Pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta el aceite en una olla de buen tamaño a fuego medio-alto, agrega los trozos de carne y dóralos por todos lados cuidadosamente. Luego, agrega el ajo con la cebolla y la zanahoria. Sofríe a fuego fuerte hasta ablandar levemente los vegetales.

2.- Vierte de una vez el vino blanco y condimenta con el orégano, comino y ají color, agrega sal y pimienta a gusto. Cocina tapado a fuego medio durante 35 a 40 minutos aproximados hasta que la carne esté completamente cocida y blanda (puedes usar olla a presión sin ningún problema)

3.- Una vez lista la carne, disuelve la salsa de carne MAGGI® en el agua indicada y agrega a la olla con la carne, deja a fuego medio revolviendo de vez en cuando hasta que hierva nuevamente, deja cocinar durante 6 minutos más revolviendo hasta espesar sus jugos. Una vez lista, retira del fuego y sirve cuando gustes.