



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

Energía:	325 Kcal
Proteínas:	35.9 g
Grasa Total:	10.7 g
Colesterol:	96 mg
H. de Carbono:	16.6 g
Fibra Dietética:	4,6 g
Sodio:	484 mg

POLLO AL JUGO ARVEJADO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Bandeja de tutos largos de pollo
- 1 Cebolla cortada en pluma
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 2 Zanahorias cortadas en rodajas
- ½ Taza de vino blanco
- 1 Tazas de agua caliente
- 1 Cucharada de orégano
- ¼ Cucharadita de comino molido
- Pimienta a gusto
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®
- 1 ½ Tazas de arvejas congeladas

Preparación

1.- Calienta el aceite en una olla de buen tamaño, agrega los tutos de pollo y dóralos a fuego medio por todos sus lados removiendo cuidadosamente. Luego, agrega la cebolla con el ajo y las zanahorias. Sofríe durante unos minutos hasta ablandar los vegetales revolviendo de vez en cuando.

2.- Vierte de una vez el vino blanco con el agua indicada. Condimenta con el orégano, comino y pimienta a gusto. Agrega la tableta de caldo de gallina MAGGI® desmenuzada y cocina tapado a fuego medio-fuerte durante 10 minutos revolviendo una que otra vez.

3.- Luego, agrega las arvejas congeladas, cocina nuevamente tapado por 10 minutos más aproximados hasta cocer completamente el pollo. Una vez listo, verifica sus sabores y retíralo del fuego, sirve de inmediato acompañado de arroz o puré de papas MAGGI® como más te gusta.