



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	283 Kcal
Proteínas:	21.0 g
Grasa Total:	5.3 g
Colesterol:	34.0 mg
H. de Carbono:	33.8 g
Fibra Dietética:	5.60 g
Sodio:	436 mg

GUISADO DE VERDURAS MIXTO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Zanahorias cortadas en cuadritos
- 1 Cebolla grande cortada de pluma
- 2 Tazas de apio pelado y cortado en trocitos
- 1 Pimentón cortado en tiritas
- ¼ Kg de Carne molida
- 1 Tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 1 Bolsa de habas congeladas (500 g)
- 4 Fondos de alcachofas trozados (frescos o en conserva)
- 3 Tazas de agua caliente
- Perejil picado

Preparación

- 1.- Calienta una cacerola con el aceite indicado y sofríe la zanahoria con la cebolla durante unos segundos. Agrega el apio con el pimentón y cocina hasta ablandarlos levemente. Añade la carne molida y revuelve.
- 2.- Condimenta con la tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada. Agrega las habas y los fondos de alcachofas. Vierte tres tazas de agua caliente.
- 3.- Cocina a fuego medio durante 20 min. aprox. hasta cocer bien todas las verduras. Una vez listas y al momento de servir añade perejil picado finamente.