



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.