



GUISO MIXTO DE VERDURAS Y CARNE

Ingredientes

2 Cucharadas de aceite

½ Kg de Posta molida

500 g de Verduras primaveras congeladas

1 Zapallito italiano cortado en cubos pequeños

1 Tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI®

1 Taza de agua caliente

Pimienta y orégano a gusto

Preparación

1.- En una sartén a fuego medio calienta el aceite y saltea la carne durante cinco minutos revolviendo de vez en cuando hasta cocer completamente; añade las verduras congeladas y el zapallito italiano. Deja cocinar tapado por unos minutos más.

2.- Luego, disuelve tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI® en 1 taza de agua caliente. Vierte a la sartén y agrega un toque de orégano, cocina a fuego medio durante 15 minutos hasta cocer completamente las verduras. Una vez listo sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	201 Kcal
Proteínas:	21.3 g
Grasa Total:	7.7 g
Colesterol:	54.0 mg
H. de Carbono:	13.0 g
Fibra Dietética:	3.00 g
Sodio:	318 mg