



CHAPSUI DE POLLO AL CURRY

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Supremas de pollo grandes cortadas en cubos
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- ½ Cebolla cortada en pluma
- 2 Zanahorias cortadas en tiritas delgadas
- 1 Brócoli mediano cortado en pequeños ramitos
- 1 Caldo pollo de campo MAGGI®
- 1 Cucharadita media rasa de curry
- Pimienta a gusto
- 1 Bandeja de diente de dragón
- ½ Taza de agua
- 1 Cucharadita colmada de maicena

Preparación

1.- Calienta el aceite en una sartén o wok preferentemente, y una vez que esté a buena temperatura agrega de una vez el pollo con el ajo y cocina a fuego fuerte hasta que quede bien dorado. Agrega de inmediato la cebolla con la zanahoria, saltea durante 2 minutos removiendo de vez en cuando.

2.- Luego, continúa agregando el brócoli cortado en ramitos, condimenta con el caldo pollo de campo MAGGI®, cocina tapado a fuego fuerte durante 3 a 4 minutos hasta cocer al dente el brócoli (puedes tapar el wok para generar vapor y acelerar la cocción)

3.- Enseguida condimenta con el curry, y con pimienta a gusto. Agrega el diente de dragón y remueve para impregnar los sabores. Finalmente disuelve la maicena en el agua indicada y agrega al salteado, remueve constantemente hasta espesar todos los jugos, una vez que verifiques la cocción completa de todos los ingredientes, retira del fuego y sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	216 Kcal
Proteínas:	23.8 g
Grasa Total:	8.7 g
Colesterol:	54,4 mg
H. de Carbono:	9.4 g
Fibra Dietética:	2,4 g
Sodio:	480 mg