



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	318 Kcal
Proteínas:	35.7 g
Grasa Total:	13.4 g
Colesterol:	104 mg
H. de Carbono:	15.0 g
Fibra Dietética:	3,1 g
Sodio:	558 mg

PULPA DE CERDO CON MIX DE VERDURAS

Ingredientes

- 800 g Pulpa de cerdo cortada en cubos grandes
- 2 Cucharadas de harina
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cebolla grande cortada en cubos pequeños
- 1 Tableta de caldo de costilla MAGGI®
- ½ Taza de agua caliente
- ½ kg Verduras surtidas congeladas

Preparación

1.- Pasa los cubos de cerdo por la harina de manera que queden levemente impregnados. De inmediato, calienta las dos cucharadas de aceite en una cacerola y acomoda los cubos de cerdo sin removerlos para que se doren bien. Luego agrega la cebolla y sofríe durante 5 minutos removiendo de vez en cuando hasta dejarla un tanto traslucida.

2.- Disuelve el caldo de costilla MAGGI® en la media taza de agua caliente y agrega al cerdo, remueve para impregnar bien y enseguida agrega las verduras congeladas. Condimenta con pimienta y orégano a gusto, cocina a fuego medio-alto durante 15 minutos o más removiendo una que otra vez hasta cocer todo y el jugo de la preparación espese.

3.- Una vez listo, sirve acompañado con una porción de arroz o bien, puré de papas MAGGI®