

PAPILLOTES DE POLLO CON VERDURAS



Ingredientes

- 1 Tableta de caldo de ajo y cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ¼ Taza de agua tibia
- 2 Zapallos italianos cortados en bastones
- 4 Papas cocidas y cortadas en bastones
- 3 Pimentones de colores cortados en bastones
- 2 Zanahorias cortadas en bastones
- 1 Pechuga de pollo cortada en tiritas
- Pimienta y orégano a gusto
- Papel alusa metálico

Preparación

1.- En un pequeño recipiente junta la tableta de caldo de ajo y cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI® desmenuzada con las dos cucharadas de aceite y el agua tibia indicada. Remueve hasta conseguir una preparación homogénea, reserva.

2.- En un bowl junta todas las verduras con el pollo cortado y vierte preparación del paso anterior, revuelve bien hasta impregnar todo el sabor y reposa en refrigeración durante 10 min.

3.- Mientras corta trozos cuadrados de papel metálico del tamaño de un plato aproximadamente. Acomoda una porción abundante en el centro de cada papel dejando orillas para que sea más fácil su cierre. Condimenta la superficie de la preparación con un toque de pimienta y orégano.

4.- Cierra con cuidado quedando los más hermético posible. Hornea a temperatura alta de 180°C durante 25 min aproximadamente hasta cocer completamente todos los ingredientes. Una vez listo sirve de inmediato.



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
90 minutos

Información Nutricional

Energía:	234 Kcal
Proteínas:	17.8 g
Grasa Total:	8.9 g
Colesterol:	44.0 mg
H. de Carbono:	20.6 g
Fibra Dietética:	3.60 g
Sodio:	134 mg