



POLLO CON CREMA DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 6 Presas tutos cortos
- 1 Tableta de caldo de ajo y cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 1 Taza de agua caliente
- 1 Cucharada de romero fresco o seco
- 1 Cucharadita de orégano
- 1 Cebolla picada fina
- 1 Taza de cabezas de espárragos frescos o congelados
- ½ Taza de agua caliente
- 1 Cucharadita semi colmada de maicena
- 1 Cajita de crema larga vida NESTLÉ® 200 ml
- Sal y pimienta a gusto



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

Energía:	234 Kcal
Proteínas:	18.5 g
Grasa Total:	15.0 g
Colesterol:	75.0 mg
H. de Carbono:	5.6 g
Fibra Dietética:	1.00 g
Sodio:	134 mg

Preparación

1.- Calienta una sartén a fuego fuerte con el aceite indicado, acomoda las presas cortas de pollo y dora por todos su lados. Condimenta con la tableta de caldo de ajo y cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada y vierte de una vez el agua caliente, agrega el romero y el orégano.

2.- Luego, agrega la cebolla y cocina a fuego medio tapado durante 15 a 20 minutos aproximadamente hasta cocer el pollo completamente. Aparte calienta una cacerola con un toque de aceite (oliva preferentemente) y saltea las cabezas de espárragos.

3.- Condimenta con sal y pimienta a gusto, agrega de una vez la crema larga vida NESTLÉ® y revuelve a fuego bajo. Mientras, disuelve la maicena en la media taza de agua fría y agrega a la cacerola. Cocina a fuego medio y hierve durante unos segundos. Una vez listo sirve el pollo con la salsa recién preparada.

Sugerencia

Puedes acompañar esta preparación con papas doradas al



romero o arroz blanco.

