

Mix de Vegetales con Pollo y Brócoli al Natural (reducido en colesterol)

Ingredientes:

Zuquini

½ unidad

Cebolla

½ unidad

Pimiento rojos

¼ de unidad

Pimiento verde

¼ de unidad

Berenjena

¼ de unidad

Cebolla de verdeo

½ unidad

Puerro

½ unidad

Pollo deshuesado

200 gr.

Provenzal

1 cda

Phoca PDF

Brócoli

1 unidad

Sal y pimienta

a gusto

Procedimiento:

Pelar la berenjena, el zuquini, la cebolla y lavar los pimientos eliminando las semillas y nervaduras.
Cortar la cebolla, la berenjena, el zuchini y los pimientos en cubos de ½ cm. Cortar la cebolla de verdeo en rodajas finas y enjuagar bien.
Cortar el pollo en cubos de 1,5 cm.
Mezclar todos los ingredientes, salpimentar, agregar la provenzal y colocar en una de las divisiones del MultiCocción hasta las ¾ partes de la altura de la base.
Colocar el brócoli sin tallo en la otra cavidad del MultiCocción.
Salpimentar.
Tapar el MultiCocción y cocinar a potencia máxima por 4 minutos y medio.





Phoca PDF