

# 5 almuerzos fáciles

EN MENOS DE 30 MINUTOS

## Pasta

CON BRÓCOLI Y POLLO



Preparación: 25 mins

### INGREDIENTES:

- 1 libra de pechugas de pollo.
- 1 cucharadas aceite de oliva.
- 1 sobre de Mi Sazón MAGGI®
- 1 cucharadita aceite de oliva.
- 5 tazas de espagueti.
- 3 tazas brócoli.
- 1/2 taza de cebolla cortada finamente.
- 1 taza de perejil cortado finamente.
- 2 dientes de ajo cortados finamente.
- Sal y pimienta al gusto.

### PREPARACIÓN:

1. En un sartén, calentar el aceite y sofreír el pollo por 15 minutos con el Mi Sazón MAGGI®.
2. Una vez listas las pechugas, retirarlas del sartén, cortar en cuadros o piezas y reservar.
3. En un sartén grande a fuego medio, colocar el aceite, la cebolla, el ajo, el perejil y sofreír hasta que estén dorados.
4. Agregar al sartén la pasta, el brócoli, el pollo, revolver y cocinar 1 minuto. Servir y disfrutar.

## Wrap

DE POLLO CON PIÑA



Preparación: 25 mins

### INGREDIENTES:

- (454 g.) 1 libra de pollo cortada en dados.
- (8 g.) 1 sobre de Naturísimo MAGGI®
- (5 ml.) 1 cucharadita de aceite de oliva.
- (120 g.) ¾ taza de piña cortada en cubos pequeños.
- (70 g.) ¼ taza de Salsa BBQ MAGGI®
- (185 g.) 4 tortillas de harina de trigo (7-8" de diámetro).
- (56 g.) 2 ½ tazas de lechuga cortada finamente.
- (165 g.) 1 ½ taza de tomate cortado en dados pequeños.

### PREPARACIÓN:

1. En un tazón, combinar en pollo con Naturísimo MAGGI® y marinar durante 5 minutos.
2. En una cacerola a fuego medio, colocar el aceite, el pollo y cocinar por 5 minutos o hasta que esté totalmente dorado.
3. Bajar el fuego, agregar la salsa barbacoa y cocinar por 3 minutos más. Retirar del fuego y reservar.
4. Poner un sartén a fuego medio y calentar las tortillas una a una.
5. Rellenar una tortilla con lechuga, tomate, piña y pollo. Cerrar y enrollar el wrap.
6. Servir y disfrutar.

## Carne

AL ESTILO ORIENTAL



Preparación: 20 mins

### INGREDIENTES:

- (230g.) ½ libra de pulpa negra (falda) cortada en julianas.
- (10g.) 1 sobre Sazonador de Costilla Criolla MAGGI®
- (9g.) 1 cucharada de fécula de maíz.
- (24g.) 2 cucharada de aceite de sésamo.
- (6g.) 1 cucharada de jengibre cortado en julianas.
- (83g.) 1 taza de zanahorias cortadas en julianas.
- (110g.) 1 taza de pimiento cortado en julianas.
- (79g.) 1 taza de brócoli cortado en gajos pequeños.
- (120ml.) ½ taza de agua.
- (137g.) 1 taza de cebolla cortada en dados grandes.
- Sal y pimienta al gusto.

### PREPARACIÓN:

1. En un tazón, combinar la carne con el Sazonador de Costilla Criolla MAGGI®, la fécula de maíz y 1 cucharada de aceite de sésamo.
2. En un sartén a fuego alto, verter 2 cucharadas de aceite de sésamo, sofreír el jengibre y la carne de res por 5 minutos o hasta que esté dorada. Añadir la zanahoria, el pimiento, el brócoli y cocinar por 5 minutos más. Añadir el agua, tapar el sartén y dejar reposar por 3 minutos.
3. Añadir la cebolla y cocinar por 2 minutos más. Ajustar sal y pimienta y retirar del fuego.
4. Servir y disfrutar.

## Arroz Frito



Preparación: 15 mins

### INGREDIENTES:

- 1 taza de pollo cocido.
- 1 taza de carne cocida.
- 1 sobre de Consomé de Pollo MAGGI®
- 1 cucharada de jamón cortado en dados pequeños.
- 2 cucharadas de aceite de sésamo.
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado.
- 1/2 taza de cebolla cortada finamente.
- 1/2 taza de zanahoria cortada finamente.
- 1/2 taza de pimiento cortado finamente.
- 1/2 taza apio cortado finamente.
- 2 tazas de arroz cocido (del día anterior).
- (50 g.) 1 Huevo batido.
- Salsa de soja al gusto.

### PREPARACIÓN:

1. En una sartén a fuego alto verter aceite de sésamo y sofreír el pollo y la carne con el Consomé de Pollo MAGGI® por 5 minutos.
2. Agregar el jamón, el jengibre, la cebolla y cocinar por 3 minutos más.
3. Agregar la zanahoria, el pimentón y el apio cocinar por 3 minutos más.
4. En el mismo sartén, colocar los ingredientes a un lado, verter el huevo y cocinar revolviendo.
5. Verter el arroz, la salsa de soja y cocinar por 2 minutos revolviendo constantemente.
6. Servir y disfrutar.

## Arroz

CON FIDEOS Y VEGETALES



Preparación: 32 mins

### INGREDIENTES:

- (750 ml.) 3 tazas de agua.
- (305 g.) 1 ½ taza de arroz crudo
- (160 g.) 1 taza de vegetales enlatados escurrecidos.
- (57 g.) 1 sobre de Sopa de Pollo con Fideos MAGGI®
- (9 g.) ¼ taza de culantro cortado finamente.

### PREPARACIÓN:

1. En una cacerola a fuego medio, combinar el agua, el arroz, los vegetales y la Sopa de Pollo con Fideos MAGGI®.
2. Cocinar por 15 minutos o hasta que el agua se reduzca. Bajar el fuego, revolver el arroz y tapar la cacerola.
3. Cocinar 5 minutos más o hasta que el arroz esté blando. Revolver, añadir el culantro y dejar reposar por 5 minutos.
4. Servir y disfrutar.