



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

Ingredientes:

Zucchini

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

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 zucchini y los pimientos en cubos de $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{3}{4}$ 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.

