

Ajiaco Bogotano



Sirve:

12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Leyla Segebre

[Agregar un Comentario](#)

3 libras
de pechuga de pollo
(1,4
kg)
10 tazas
de agua o caldo de pollo
(2,4
l)
½ libra
de cebolla larga entera
(227
g)
4 dientes de ajo, cortados con Cono #1
3 mazorcas tiernas, cortadas en trozos
1 libra
de papa criolla, cortada con Cono #4
(454
g)
3 libras
de papa blanca, cortada con Cono #4
(1,4
kg)
¼ libra
de ahuyama (opcional)
(113
g)
¼ libra
de arracacha (opcional)

(113 g) ¼ libra
de cilantro fresco

(113 g) 3 onzas
de guascas deshidratadas o una rama de guascas frescas

(85 g) ½ libra
de arvejas

(227 g) 1 cucharadita
de sal

(6 g) 1 taza
de alcaparras

(138 g) 1 taza
de crema de leche

(240 ml)
arroz blanco cocido, acompañante
aguacates, acompañante

Preparación :

1. Pon el pollo, el agua, la cebolla y el ajo en la olla. Tapa y cocina a fuego medio.
2. Añade las mazorcas y las papas criollas y blancas. Deja las papas cocinar hasta que se ablanden.
3. Añade la ahuyama y la arracacha, si lo deseas.
4. Incorpora el cilantro fresco y las guascas. Tapa la olla y cocina el tiempo necesario para que el pollo se ablande.
5. Incorpora las arvejas y la sal. Cocina 5 minutos más.
6. Retira el pollo, el cilantro y la cebolla.
7. Deshilacha las pechugas de pollo.
8. Sirve el sancocho en un plato hondo con las alcaparras y la crema de leche por encima.
9. Acompaña el sancocho con ½ taza de arroz blanco y medio aguacate por ración, si lo deseas.

Información nutricional por ración

Calorías: 370
Grasa Total: 9g
Grasa 5g
Saturada:
Colesterol: 93mg
Sodio: 640mg
Carbohidratos: 38g
Fibra 6g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 32g
 Análisis no incluye acompañantes (arroz y aguacate)