



Dificultad:
Baja



Porciones:
7



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	153 Kcal
Proteínas:	8.2 g
Grasa Total:	8.7 g
Colesterol:	31 mg
H. de Carbono:	10.8 g
Fibra Dietética:	0,7 g
Sodio:	740 mg

GUISO DE ACELGA CREMOSO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Paquete de acelga cortada finamente
- 1 ½ Tableta de caldo cebolla ajo MAGGI®
- 1 Taza de agua caliente
- ¼ Cucharadita de pimienta recién molida
- ¼ Cucharadita de orégano
- 1 Pizca de comino
- 1 Tarro de leche EVAPORADA® IDEAL®
- 100 g de queso mantecoso
- 1 Cucharada de maicena

Preparación

1.- Calienta el aceite en una olla grande a fuego alto y agrega la acelga cortada finalmente, de inmediato condimenta con el caldo cebolla ajo MAGGI® junto al agua caliente. Enseguida agrega los otros condimentos como pimienta, orégano y comino; revuelve para impregnar bien los sabores y cocina a fuego medio y con olla tapada durante 10 minutos aproximados hasta cocer bien la acelga.

2.- Luego, vierte la leche EVAPORADA® IDEAL® mezcla hasta homogenizar y cocina por 4 minutos más. Agrega la maicena previamente disuelta en un poco de agua caliente y revuelve hasta espesar los jugos de la preparación. Finalmente añade el queso mantecoso y revuelve hasta derretirlo completamente, una vez lista sirve de inmediato y disfruta.