

CANASTOS DE PURÉ CON VERDURAS



Ingredientes

- 1 Caja de puré de papas MAGGI® de 125 g
- 2 Yemas de huevo
- 1 Brócoli mediano cortado en trozos pequeños
- 1 Bandeja de champiñones cortado en láminas
- 1 Bandeja pequeña de tomates cherry
- 1 Salsa Blanca MAGGI®
- 1 Paquete de ciboulette cortado finamente
- Sal y pimienta negra recién molida

Preparación

1.- Prepara el puré de papas MAGGI® siguiendo las indicaciones de envase pero en vez de 500 ml de agua caliente, agrega solo 400 ml y los otros ingredientes de manera normal. Espera a que se entibie y agrega las yemas de huevo, remueve cuidadosamente hasta homogenizar y espera a que se enfríe.

2.- Aparte, cocina los ramitos de brócoli en agua caliente durante 40 segundos. Retira y deja bajo un chorro de agua fría para dejarlos al dente. Luego, saltea los champiñones en una sartén con un toque de aceite de oliva, agrega los tomates cherry partidos en mitades y también el brócoli ya cocido. Condimenta con sal y pimienta, cocina solo unos segundos a fuego fuerte y retira.

3.- Toma pequeñas porciones de puré y dale forma circular con la ayuda de tus manos. Acomoda en moldes de cupcake previamente enmantecados y rellena con el salteado de verduras. Finalmente agrega una cucharada de salsa blanca MAGGI® previamente preparada según las indicaciones del envase y lleva a horno durante 15 a 20 minutos a temperatura alta de 180°C. Una vez listo retira y sirve como acompañamiento.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
60 minutos

Información Nutricional

Energía:	173 Kcal
Proteínas:	6.9 g
Grasa Total:	3.9 g
Colesterol:	89,5 mg
H. de Carbono:	29.1 g
Fibra Dietética:	1,9 g
Sodio:	297 mg