



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 167 Kcal |
| Proteínas: | 17.4 g |
| Grasa Total: | 7.9 g |
| Colesterol: | 11,4 mg |
| H. de Carbono: | 5.4 g |
| Fibra Dietética: | 0 g |
| Sodio: | 489 mg |

MACHAS A LA PARMESANA

Ingredientes

24 Unidades de machas frescas y limpias con una de sus conchas (1.1 kg en total con conchas aprox.)

¼ Taza de vino blanco

Pimienta negra a gusto

1 Salsa Blanca MAGGI®

1 Taza de agua (200 ml)

½ Taza de leche (100 ml)

150 g de queso parmesano rallado (idealmente fresco)

Preparación

1.- Una vez bien limpias las machas, golpéalas cuidadosamente con el mango liso de algún utensilio para que estas queden mas blandas. Una vez listas, acomódalas sobre cada cocha limpia y déjalas en una bandeja para horno, condimenta con un toque de sal y gotas de vino blanco (puedes también agregar si te gusta, gota de jugo de limón fresco)

2.- Aparte, prepara la salsa blanca MAGGI® según las indicaciones del envase, esto es juntando en una olla pequeña la leche con el agua y el sobre, lleva a fuego medio revolviendo constantemente hasta que hierva; vierte la salsa sobre cada una de las machas y cubre con queso parmesano rallado, condimenta con un toque de pimienta.

3.- Lleva a horno precalentado a temperatura alta durante 6 a 8 minutos hasta derretir el queso y dorar la superficie. Una vez listas, sívelas de inmediato y disfruta bien calientes.