CREMA DE CHAMPIÑONES CON CAMARONES

Dificultad: Baja

Porciones: 6

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

1½ Taza de leche SVELTY®

6 Tazas de agua fría

3 Cremas Premium de champiñones MAGGI®

½ Cajita de crema larga vida NESTLÉ®

3 Cucharadas de aceite de oliva

1 Diente de ajo

500 g de camarones ecuatorianos limpios

3 Cucharadas de vino blanco

Merkén a gusto

3 Láminas de pan de molde integral

2 Cucharadas de aceite de oliva

Orégano, ají color, sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- En una cacerola junta la leche SVELTY® con las 6 tazas de agua fría, disuelve las cremas premium de champiñones MAGGI® y cocina durante 5 min. Una vez que hierva, finaliza con la integración de la crema larga vida NESTLÉ® y revuelve.

2.- Aparte calienta el aceite de oliva en una sartén y dora el diente del ajo, agrega los camarones y de inmediato el vino blanco. Cocina durante unos minutos y condiméntalos con merkén, sal y pimienta a gusto.

3.- Corta las láminas de pan integral en cuadritos de 1x1 cm aprox. y déjalos en una lata para horno, rocía aceite de oliva y condiméntalos con orégano, ají color, sal y pimienta. Hornea a temperatura alta de 180°C durante 8 a 10 min. hasta dorarlos. Una vez todo listo sirve la crema preparada con los camarones y los crutones de manera decorativa.

Información Nutricional

Energía:	379 Kcal
Proteinas:	25.8 g
Grasa Total:	20.6 g
Colesterol:	18.7 mg
H. de Carbono:	21.5 g
Fibra Dietética:	1.00 g
Sodio:	1204 mg