



POLENTA CREMOSA AL PARMESANO CON MARISCOS SALTEADOS

Ingredientes

- 200 g de Polenta (1 bolsita)
- 1 Lt de Agua caliente
- 1 Ramita de tomillo fresco picada finamente
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- ½ Taza de queso parmesano
- 4 Cucharadas de crema larga vida NESTLÉ®
- 1 Bolsa de mariscos surtidos (500 g aprox.)
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Cucharada de mantequilla
- 2 Cucharadas de vino blanco
- Sal y pimienta a gusto



Dificultad:
Media



Porciones:
4



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 382 Kcal |
| Proteínas: | 22.7 g |
| Grasa Total: | 12.5 g |
| Colesterol: | 23.0 mg |
| H. de Carbono: | 47.0 g |
| Fibra Dietética: | 0.00 g |
| Sodio: | 882 mg |

Preparación

1.- Vierte el agua caliente a una cacerola mediana, desmenuza sobre esta la tableta de caldo de verduras MAGGI® y agrega el tomillo picado, revuelve hasta conseguir un caldo aromático. Agrega la polenta poco a poco en forma de lluvia y revuelve constantemente hasta homogenizar. Cocina durante 5 min. a fuego suave hasta conseguir una textura cremosa y la polenta quede cocida y blanda.

2.- Una vez lista, fuera del fuego agrega la crema larga vida NESTLÉ® y el queso parmesano rallado. Revuelve constantemente hasta conseguir una crema unificada y lograr que el queso se haya derretido.

3.- Calienta un poco de aceite de oliva con la mantequilla en una sartén, saltea los mariscos durante 5 min. removiendo para conseguir una cocción pareja. Añade el vino blanco, condimenta con sal y pimienta a gusto y cocina unos segundos más. Una vez listos, sirve la polenta cremosa en pocillos y acompaña con los mariscos salteados. Disfruta de inmediato.

Sugerencia

Maggi

Puedes acompañar esta preparación con una fresca ensalada de hojas, tomates y palta, así tendrás un plato complementado con un toque fresco.

