



POROTOS CON CREMA DE CHOCLOS

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla mediana cortada finamente
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- ½ Pimentón cortado en cubos pequeños
- 1 Cucharada de albahaca cortada finamente
- ½ Kg Porotos granados congelados o frescos
- 1 Lt Agua caliente
- 1 Sobre de crema de choclos MAGGI®
- 1 Taza de leche líquida (200 cc)
- Sal y pimienta a gusto
- Albahaca cortada finamente para espolvorear

Preparación

1.- Calienta las dos cucharadas de aceite en una cacerola y agrega la cebolla con el ajo y el pimentón, saltea durante unos segundos hasta que esté levemente cristalina. Agrega la albahaca y los porotos granados, cocina sólo unos segundos removiendo de vez en cuando.

2.- Vierte el agua caliente y cocina durante 25 minutos aproximados hasta cocer los porotos completamente. Condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto.

3.- Luego, disuelve la crema de choclos MAGGI® en la taza de leche líquida. Agrega a los porotos y cocina durante 7 minutos revolviendo de vez en cuando. Una vez listo, sirve de inmediato en platos hondos espolvoreado con albahaca cortada finamente.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	288 Kcal
Proteínas:	12.5 g
Grasa Total:	8.8 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	41.0 g
Fibra Dietética:	7.00 g
Sodio:	658 mg