



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	610 Kcal
Proteínas:	26.0 g
Grasa Total:	5.2 g
Colesterol:	16.0 mg
H. de Carbono:	100.0 g
Fibra Dietética:	8,4 g
Sodio:	961 mg

ESPIRALES MEDITERRÁNEOS A LA ALBAHACA

Ingredientes

- 1 ½ Paquete de fideos espirales
- 2 Hojas de laurel
- 2 ½ Tazas de leche líquida
- ½ Taza de hojas de albahaca pasadas por agua hirviendo
- 1 ½ Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- 2 Cucharadas rasas de maicena
- 1 Bandeja de tomates cherry partidos en mitades
- Pimienta a gusto
- Aceite de oliva
- 80 g de Queso parmesano cortado cáscaras
- Albahaca cortada finamente para decora

Preparación

1.- Cocina los fideos en una olla con abundante agua hirviendo con sal y las hojas de laurel según el tiempo y las instrucciones indicadas en su envase. Una vez cocidos, escurre toda su agua y devuelve a la olla, agrega un toque de aceite para que estos no se peguen.

2.- Aparte, junta una taza de leche líquida con las hojas de albahaca en el jarro de una mini pimer y procesa a velocidad alta durante unos segundos hasta moler las hojas completamente y consigas una preparación de color verde. Luego, junta esta preparación con el resto de la leche en una cacerola y lleva a fuego medio. Condimenta la salsa con el caldo de verduras MAGGI® previamente desmenuzado y calienta hasta que alcance el primer hervor.

3.- Una vez que hierva agrega la maicena disuelta en un poco de leche fría, revuelve constantemente hasta que la preparación vuelva hervir revolviendo constantemente durante 10 segundos. Una vez lista, vierte la preparación sobre los fideos cocidos y revuelve, agrega los tomates partidos, condimenta con un toque de pimienta, aceite de oliva y agrega las láminas de queso parmesano, espolvorea hojas de albahaca cortadas finamente y sirve



de inmediato.

