



FRICASÉ DE REINETA CON CHAMPIÑONES A LA CREMA

Ingredientes

- 750 g de Filetes de reineta
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- 1 Cajita de crema larga vida NESTLÉ® (200cc)
- 1 1/2 Taza de leche SVELTY® caliente
- 1 Bandeja de champiñones cortados en cuartos
- Pimienta a gusto

Preparación

1.- Corta la reineta en cubos y calienta una cacerola antiadherente o teflón idealmente con las dos cucharadas de aceite de oliva y agrega los trozos de pescado.

2.- Dóralos con el cuidado que no se rompan, agrega de inmediato los champiñones cortados en cuartos y saltea durante unos segundos removiendo suavemente. Aparte, disuelve la tableta de caldo de verduras MAGGI® en la crema larga vida NESTLÉ® y la leche SVELTY®, revuelve bien y vierte a la cacerola.

3.- Cocina durante 6 minutos a fuego medio-alto durante 6 minutos y condimenta con un toque de pimienta recién molida. Una vez cocido el pescado y espesada la salsa levemente, sirve de inmediato acompañada con vegetales salteados a la mantequilla si deseas o un acompañamiento caliente que sea de tu elección.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	421 Kcal
Proteínas:	30.0 g
Grasa Total:	22.3 g
Colesterol:	112. mg
H. de Carbono:	14.5 g
Fibra Dietética:	1,1 g
Sodio:	599 mg