



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	335 Kcal
Proteínas:	19.2 g
Grasa Total:	21.6 g
Colesterol:	119. mg
H. de Carbono:	14.5 g
Fibra Dietética:	3,4 g
Sodio:	664 mg

GUISADO DE ESPINACAS CON CARNE

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cebolla picada chica
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- ¼ kg. de carne molida
- 1 Tableta de caldo de carne MAGGI®
- 2 Paquetes de espinacas sin sus tallos y cortada en tiritas
- Pimienta, comino y orégano a gusto
- 1 Cajita de crema larga vida NESTLÉ® (200 ml)
- 2 Rebanadas de pan de molde blanco sin sus bordes o una marraqueta
- 1 Taza de leche SVELTY®
- 1 Huevo batido

Preparación

1.- Calienta el aceite en una cacerola y agrega la cebolla con el ajo, saltea durante unos segundos removiendo de vez en cuando hasta quedar blanda. Agrega la carne molida y condimenta con el CALDO DE CARNE MAGGI, saltea durante 2 a 3 minutos hasta cocer la carne completamente.

2.- Agrega a la cacerola las espinacas cortadas en tiritas, agrega ½ taza de agua caliente y tapa la cacerola. Deja cocinar a fuego medio durante 4 minutos para que las hojas se ablanden. Luego, condimenta con pimienta, comino y orégano a gusto. Cocina unos segundos más removiendo de vez en cuando.

3.- Aparte en un pequeño bowl mezcla el pan con la leche SVELTY®, muele completamente con la ayuda de un tenedor y agrega de inmediato a la cacerola, también agrega la crema larga vida NESTLÉ® y refuerza los condimentos. Cocina durante 6 a 8 minutos removiendo de vez en cuando hasta que veas que la preparación tome mayor textura. Finalmente, agrega el huevo batido y remueve enérgicamente para integrarlo bien, cocina dos



minutos más y retira del fuego para servir cuando gustes.

