



CREMA DE LEGUMBRES SURTIDAS

Ingredientes

- ½ Taza de porotos remojados del día anterior
- ½ Taza de garbanzos remojados del día anterior
- ½ Taza de lentejas remojadas del día anterior
- 1 Zanahoria cortada en medias lunas
- 1 Taza de zapallo cortado en cubos pequeños
- 1½ Taza de papas cortadas en cubos
- 1 Tableta de caldo de longaniza MAGGI®
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla chica cortada finamente
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- Ají color, orégano y pimienta a gusto
- 1 Tarro de crema espesa NESTLÉ® (157 g)



Dificultad:
Baja



Porciones:
7



Tiempo:
45 minutos

Preparación

1.- Vierte en una olla 1 ½ litro de agua caliente, añade todas las legumbres y cocínalas durante 30 minutos revolviendo de vez en cuando. Luego agrega de una vez la zanahoria con el zapallo y las papas. Condimenta con la tableta de caldo de longaniza MAGGI® previamente desmenuzada. Revuelve y cocina durante 15 minutos hasta cocer completamente las verduras.

2.- Aparte, calienta una sartén con el aceite indicado y sofríe el ajo con la cebolla durante unos minutos. Condimenta con un toque de ají color, orégano y pimienta a gusto. Revuelve y retira del fuego para agregar a la olla con las legumbres cocidas. Verifica su sabor y cocina durante 3 min. Retira del fuego.

3.- Entibia la preparación y procesa con la ayuda de una juguera o mini pimer a velocidad alta hasta moler completamente. Una vez lista devuelve la preparación a la olla y calienta nuevamente. Retira del fuego y agrega de inmediato la crema espesa NESTLÉ®, revuelve hasta homogenizar y sirve de inmediato.

Información Nutricional

Energía:	182 Kcal
Proteínas:	4.8 g
Grasa Total:	10.5 g
Colesterol:	17.0 mg
H. de Carbono:	17.9 g
Fibra Dietética:	3,2 g
Sodio:	296 mg

Sugerencia

Puedes servir esta deliciosa crema con un toque de crutones al merkén y ciboulette o perejil cortados finamente.

