



CREMA DE POROTOS

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- ½ Cebolla cortada finamente
- 1 Diente ajo cortado finamente
- 3 Tajadas jamón ahumado cortados en cubos pequeños
- 2 Cucharadas de arroz
- 3 Tazas de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de longaniza MAGGI®
- 1 Taza porotos remojados y cocidos
- 1 Cucharada concentrada de salsa de tomates
- Sal y pimienta a gusto
- Crutones para acompañar

Preparación

1.- Calienta las dos cucharadas de aceite en una cacerola y saltea la cebolla, con el ajo y el jamón durante 3 a 5 minutos removiendo de vez en cuando. Agrega el arroz y sofríe unos segundos hasta que tome temperatura. Vierte las tres tazas de agua caliente y agrega el caldo de longaniza MAGGI®.

2.- Agrega la salsa de tomates y cocina tapado durante 12 minutos removiendo de vez en cuando. Aparte pasa los porotos por cedazo o bien los puedes moler con la ayuda de una procesadora hasta dejarlo como una crema. Agrega esta molienda a la cacerola y condimenta con sal y pimienta a gusto.

3.- Cocina durante 10 a 15 minutos más hasta que la preparación tome mayor textura, una vez lista retira del fuego y sirve de inmediato acompañada de crutones y espolvoreada con cilantro o perejil si deseas.



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	307 Kcal
Proteínas:	11.0 g
Grasa Total:	16.0 g
Colesterol:	9.0 mg
H. de Carbono:	29.0 g
Fibra Dietética:	5,8 g
Sodio:	637 mg