



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

Energía:	295 Kcal
Proteínas:	25.5 g
Grasa Total:	18.0 g
Colesterol:	10.5 mg
H. de Carbono:	8.8 g
Fibra Dietética:	1,2 g
Sodio:	357 mg

CREMA MEDITERRÁNEA Y CAMARONES AL AJILLO

Ingredientes

- 4 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo machacado
- 1 Puerro cortados finamente
- 1 Taza de apio cortado finamente
- 3 Tomates frescos partido en trozos
- 1 Tarro de tomates en conserva
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 3 Tazas de agua caliente
- ½ Cucharadita de orégano
- ½ Tarro de crema NESTLÉ®
- ½ Kg de camarones pelados (sin su corteza)
- 2 Dientes de ajos
- 1 Cucharadita rasa de curry
- Cilantro cortado finamente a gusto
- Ciboulette cortado finamente
- Sal y pimienta

Preparación

1.- Calienta una cacerola con las 4 cucharadas de aceite de oliva, agrega el ajo con los puerros y el apio. Saltea a fuego medio durante 3 minutos aproximados removiendo de vez en cuando hasta ablandar los vegetales levemente. Agrega los tomates partidos con el tarro de tomates en conserva y también la azúcar, cocina durante 3 minutos más a fuego medio.

2.- Disuelve el caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® en las tres tazas de agua caliente y vierte a la cacerola. Condimenta con orégano, pimienta y sal si es necesario. Revuelve para impregnar bien sus sabores y deja hervir tapado a fuego medio durante 15 minutos hasta cocer muy bien todos los vegetales. Una vez listo, retira del fuego y deja entibiar. Procesa con la ayuda de una mini

pimer o juguera hasta moler completamente la preparación y reserva.

3.- Aparte, calienta una cucharada de aceite de oliva en una sartén y agrega los ajos, déjalos hasta dorarlos para luego agregar los camarones. Saltea a fuego fuerte durante unos minutos removiendo de vez en cuando. Condimenta con curry, sal y pimienta, una vez listos retira del fuego. Finalmente calienta la crema mediterránea y agrega la crema NESTLÉ®, sirve de inmediato acompañada con los camarones salteados; decorado con ciboulette y cilantro espolvoreado finamente.

Sugerencia

Puedes acompañar esta preparación con crutones al orégano.

