

CREMA LIVIANA DE ALCACHOFAS



Ingredientes

2 Cucharadas de aceite de oliva

2 Chalotas cortadas finamente

Tomillo a gusto

1 Tableta de caldo ajo y cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®

6 Alcachofas cocidas

1 Tarro chico de crema SVELTY® 157 g

Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta una cacerola con las dos cucharadas de aceite de oliva, saltea las chalotas cortadas finamente y agrega el tomillo a gusto. Retira del fuego y reserva.

2.- Retira la comida de las hojas de alcachofas cocidas, luego retira las pelusas de éstas y corta los fondos de alcachofas en cubos pequeños. Reserva. Aparte disuelve las tabletas de caldo ajo y cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI® en 1 litro de agua caliente.

3.- Vierte el caldo a la cacerola con la chalota y la carne de las hojas de alcachofa. Cocina durante 6 min. a fuego medio revolviendo de vez en cuando. Retira del fuego y entibia, pasa la preparación por la juguera hasta moler completamente. Devuelve la preparación a la cacerola y lleva a fuego medio. Agrega la crema SVELTY®, condimenta con sal y pimienta. Cocina durante tres minutos, retira del fuego y sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	153 Kcal
Proteínas:	3.0 g
Grasa Total:	11.8 g
Colesterol:	17.4 mg
H. de Carbono:	9.4 g
Fibra Dietética:	4.60 g
Sodio:	206 mg