



CREMA LIVIANA DE PAPAS CON YOGHURT

Ingredientes

6 Papas grandes partidas en cuartos

1 Diente de ajo machacado

1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®

1 ½ Lt de agua caliente

1 yoghurt natural

Pimienta a gusto

Preparación

1.- Cocina las papas en una cacerola con el agua caliente indicada y el diente de ajo machacado a fuego fuerte durante 20 minutos aproximadamente. Una vez lista agrega la tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada.

2.- Revuelve y entibia la preparación. Procesa con la ayuda de una juguera o mini pimer hasta conseguir una crema de textura lisa y semi-espesa. Condimenta con un toque de pimienta y agrega de una vez el yoghurt natural , revuelve y caliente sin que hierva. Sirve de inmediato.



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 114 Kcal |
| Proteínas: | 4.6 g |
| Grasa Total: | 0.9 g |
| Colesterol: | 1.6 mg |
| H. de Carbono: | 21.8 g |
| Fibra Dietética: | 0.70 g |
| Sodio: | 91 mg |