



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
90 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 217 Kcal |
| Proteínas: | 5.5 g |
| Grasa Total: | 10.2 g |
| Colesterol: | 21.9 mg |
| H. de Carbono: | 31.3 g |
| Fibra Dietética: | 7,1 g |
| Sodio: | 106 mg |

HUMITAS

Ingredientes

- 1 Cebolla grande cortada en pequeños cubos
- 3 Cucharadas de mantequilla
- 1 Cucharadita de ají color
- 6 Choclos grandes con sus hojas
- 1 Ramito de albahaca
- Leche SVELTY®
- Sal y pimienta a gusto
- Pita de género

Preparación

1. En una sartén caliente las tres cucharadas de mantequilla y saltea la cebolla a fuego medio durante unos minutos revolviendo de vez en cuando hasta que quede blanda. Condimenta con el ají color y revuelve nuevamente. Retira del fuego y reserva.

2. Aparte, retira las hojas de los choclos con mucho cuidado y guarda aquellas que estén en mejor estado. De inmediato, desgrana los choclos con la ayuda de un cuchillo. Una vez listos, procésalos con la ayuda de una juguera, añade hojas de albahaca y leche cuando sea necesario, idealmente debes conseguir una preparación líquida con una leve textura que no escurra fácilmente si no que sea como una crema blanda.

3. Junta esta molienda con la cebolla salteada y condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto. Luego, distribuye la preparación anterior en las hojas previamente unidas de a dos por la base y forma las humitas haciendo verdaderos paquetes y amarrándolas con cordel o tiras de las mismas hojas o con pita de género.

4.- Sumérgelas en una olla grande con abundante agua caliente y cocínalas durante 30 minutos aproximadamente hasta que al tocarlas debes sentirlas firmes y no blandas. Una vez listas, retíralas del agua y deja escurrir para servir de inmediato.



Sugerencia

Puedes variar la preparación agregando un toque de azúcar. O ají verde cortado finamente o molido, e incluso un toque de merkén.

