

POROTOS GRANADOS CON MAZAMORRA



Ingredientes

- 4 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla mediana cortada en cuadritos
- 1 Cucharadita de ají de color
- 1 Cucharadita de orégano
- 1 ½ Kg Porotos granados frescos
- 2 Litros de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- 8 Hojas de albahaca cortadas finamente
- ½ Kg Zapallo pelado y cortado en cubos
- 3 a 4 Choclos grandes rallados o molidos

Preparación

1.- En una olla de buen tamaño calienta el aceite y agrega la cebolla con el ají de color y el orégano, sofríe unos segundos a fuego suave hasta ablandar la cebolla. Agrega los porotos granados y vierte de una vez el agua caliente, condimenta con el caldo de verduras MAGGI® y añade las hojas de albahaca cortadas finamente.

2.- Cocina semi-tapado y a fuego fuerte durante 15 minutos revolviendo de vez en cuando. Luego añade el zapallo cortado en cubos y cocina nuevamente durante 10 minutos más hasta cocerlo completamente.

3.- Enseguida, baja la potencia del fuego y agrega el choclo molido, cocina revolviendo constantemente (reforzando los bordes bajos de la olla) durante 8 a 12 minutos hasta que la preparación espese y se cocine bien el choclo y todos los ingredientes. Una vez listo, retira del fuego y sirve cuando gustes.

Nota

Para dar un toque fresco, puedes acompañar esta preparación con una deliciosa y típica ensalada a la chilena.



Dificultad:
Media



Porciones:
7



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 459 Kcal |
| Proteínas: | 21.4 g |
| Grasa Total: | 10.4 g |
| Colesterol: | 0,1 mg |
| H. de Carbono: | 73.3 g |
| Fibra Dietética: | 22 g |
| Sodio: | 682 mg |