



CHARQUICÁN DE COCHAYUYO CREMOSO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla cortada finamente
- 1 Diente de ajo picado fino
- ½ Paquete de cochayuyo remojado y cortado en cubos pequeños (159 g)
- ¼ Kg. de zapallo cortado en cubos
- 6 Papas peladas y cortadas en cubos
- 2 Tazas de choclos frescos o congelados
- Orégano, ají de color, perejil y comino a gusto
- 1 Sobre de CREMA DE CHOCLO MAGGI (disuelto en 1 taza de agua tibia)

Preparación

1.- Calienta el aceite en una cacerola y sofríe la cebolla con el ajo durante unos segundos hasta ablandar. Agrega el cochayuyo previamente lavado y escurrido, deja cocinar durante 7 minutos a fuego medio y con la olla tapada.

2.- Luego, agrega el zapallo con las papas y el choclo. Condimenta a gusto con un toque de orégano, ají color, perejil, comino, sal y pimienta a gusto. Cocina nuevamente a fuego medio-alto y olla tapada durante 15 minutos hasta avanzar la cocción de los ingredientes.

3.- Finalmente, añade la CREMA DE CHOCLO MAGGI disuelta en la media taza de agua fría y agrega a la preparación, cocina durante 6 a 7 minutos más removiendo de vez en cuando hasta espesar los jugos de la preparación. Una vez todo cocido sirve cuando gustes espolvoreado con cilantro o perejil cortado finamente.



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	224 Kcal
Proteínas:	6.6 g
Grasa Total:	4.1 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	42.0 g
Fibra Dietética:	5,4 g
Sodio:	644 mg