



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 268 Kcal |
| Proteínas: | 12.3 g |
| Grasa Total: | 6.7 g |
| Colesterol: | 1,6 mg |
| H. de Carbono: | 44.9 g |
| Fibra Dietética: | 7,1 g |
| Sodio: | 201 mg |

PASTELERA DE CHOCLO CON CAMARONES ECUATORIANOS

Ingredientes

PASTELERA DE CHOCLO

- 4 Choclos pasteleros grandes
- 1 ½ Taza de leche SVELTY®
- ½ Cebolla pequeña cortada finamente
- 1 Cucharadita de albahaca cortada finamente
- 1 ½ Cucharada de azúcar (opcional)
- Sal a gusto

PARA LOS CAMARONES

- 2 Cucharadas aceite de oliva de oliva
- 1 Diente de ajo machacado
- 10 Camarones ecuatorianos
- 1 Tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- Pimienta

Preparación

1.- Desgrana los choclos y procésalos en la juguera mezclado con leche SVELTY® para ayudar a conseguir una molienda semilíquida, teniendo el cuidado de mantener la mezcla fría en todo momento.

2.- Calienta una olla mediana con unas gotas de aceite de oliva y sofríe la cebolla con la albahaca cortada durante solo unos segundos. Vierte la molienda de choclo y cocina a fuego bajo, removiendo constantemente durante 20 a 30 minutos hasta hervir y espesar la preparación, y que al degustarla esta no tenga sabor a crudo. Añade la azúcar y condimenta con sal y pimienta a gusto, reposa tapada mientras avanzas con el siguiente paso.

3.- Aparte, calienta una sartén con las dos cucharadas de aceite de oliva, agrega el ajo machado y dóralo a fuego medio alto. Agrega de una vez los camarones y condimenta a gusto con el caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI® más un toque de pimienta, remueve para asegurar una cocción pareja y cuando estén rosados y firmes ya están listos para servirlos sobre la pastelera de choclo recién preparada.

