



TIMBAL DE PASTELERA CON JAIBA Y ACEITE DE CILANTRO

Ingredientes

- 1 Cucharada de cebolla cortada en cuadritos
- 1 ½ Taza de choclos fresco
- ½ Taza de leche SVELTY®
- ¼ Tazas de hojas de albahaca grandes
- Sal y Pimienta
- 250g de carne de jaiba cocida (1 taza)
- 5 Camarones
- ½ Taza de cilantro
- ¼ Taza de aceite de oliva
- 2 Cucharadas de jugo de limón
- Hojas hidropónicas para decorar (lechugas, berros, rúculas)



Dificultad:
Media



Porciones:
2



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 370 Kcal |
| Proteínas: | 34.0 g |
| Grasa Total: | 17.6 g |
| Colesterol: | 10,6 mg |
| H. de Carbono: | 21.7 g |
| Fibra Dietética: | 3,6 g |
| Sodio: | 926 mg |

Preparación

1.- Saltea la cebolla en una cacerola con un poco de aceite hasta dejarla blanda. Aparte junta en una juguera el choclo con la albahaca y la leche SVELTY®, procesa a velocidad media hasta moler completamente. Pasa la molienda por cedazo y agrega a la cacerola con la cebolla, cocina durante 5 a 7 minutos a fuego bajo revolviendo constantemente hasta espesar. Condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto.

2.- Cuando esté lista la pastelera de choclo acomódala en la base de un timbal (molde cilíndrico) hasta la mitad o bien en un pocillo o vaso pequeño de vidrio, lleva a refrigeración hasta enfriar. Mientras, condimenta la carne de jaiva (que ya viene cocida) con jugo de limón, sal y pimienta al gusto, más un toque de aceite de oliva. Cubre la otra mitad de timbal con la carne de jaiva y refrigera nuevamente.

3.- Para el aceite de cilantro, junta en un pequeño recipiente el aceite de oliva con el cilantro, agrega el jugo de un limón y condimenta con sal y pimienta. Procesa con la mini pimer hasta moler y conseguir una mezcla de color verde. Una vez todo listo acomoda el timbal en un plato y



decora con un ramito de hojas frescas y el aceite de perejil.
Sirve de inmediato y disfruta de tu preparación.

