



CARACOLITOS EN SALSA CREMOSA DE VERDURAS

Ingredientes

- 1 Brócoli mediano cortado en ramitos pequeños
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 1 Zanahoria grande cortada en cubos pequeños
- 1 Pimentón rojo cortado en cubos pequeños
- 1 Bandeja de champiñones cortados en láminas
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®
- 1½ Taza de leche SVELTY®
- 1 Cucharada de maicena
- 1 Tarro chico de crema NESTLÉ®
- Pimienta a gusto

500 g de caracolitos tres sabores (un poco más de un paquete)



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	615 Kcal
Proteínas:	18.2 g
Grasa Total:	21.7 g
Colesterol:	51 mg
H. de Carbono:	86.6 g
Fibra Dietética:	8,6 g
Sodio:	505 mg

Preparación

1.- Cocina el brócoli en una olla con abundante agua caliente durante solo unos segundos para dejarlos al dente. Una vez listos, retíralos del agua y pásalos por agua fría para detener su cocción.

2.- Calienta el aceite en una cacerola y sofríe el diente de ajo durante solo unos segundos, agrega la zanahoria y cocina durante otros segundos más hasta ablandarlas. Continúa con el pimentón rojo y los champiñones. Condimenta con el caldo de gallina MAGGI® y remueve para impregnar bien su sabor. Disuelve la maicena en la leche SVELTY®, vierte al salteado y cocina sin dejar de remover, condimenta con pimienta a gusto y una vez que espese, agrega la crema NESTLÉ® sin que hierva.

3.- Cocina los caracolitos en una olla con abundante agua caliente (puedes ocupar el agua donde cociste los brócolis), con un toque de sal y hojas de laurel. Hierva durante 8 minutos aproximados hasta dejarlos al dente. Escurre toda su agua y añade unas gotas de aceite, sirve



de inmediato acompañado con la salsa recién preparada y disfruta de tu receta.

