

## 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 caracolutos 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 caracolutos en una olla con abundante agua caliente (puedes ocupar el agua donde cociste los brócolis), con un toque de sal y hojas de laurel. Hierve 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.

