

PUCHERO CRIOLLO

 20 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de nalga, cruda
- 400 gramos de maiz, choclo - 2 unidades
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [120 g]
- 2 porciones de calabaza melón [260 g] - 2 rodajas
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 2 unidades medianas de tomate [280 g]
- 1/2 taza de apio crudo [51 g]
- 1/2 taza de caldo [120 g]
- 1 porción de queso fresco [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Desprender los granos de los choclos y reservar los granos y el marlo. Precalentar una cacerola, cubrir la carne con rocío vegetal y dorarla. Agregar luego los ajos, la cebolla rallada.
- 2º Una vez que la cebolla esté transparente, agregar los tomates, la zanahoria cortada en cubos, los marlos reservados y cubrir con el caldo. Condimentar con laurel, orégano y provenzal, agregar la calabaza y continuar la cocción hasta que la carne y la zanahoria estén tiernas.
- 3º Incorporar entonces la calabaza y cuando esté cocida pero entera, agregar lo granos de los choclos y cocinarlos 5' más. Retirar, agregar el pimentón previamente disuelto en agua fría. Servir caliente con el queso fresco magro cortado en daditos pequeños para que se derrita.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (434 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	276 kcal	14 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	39 mg	168 mg	7 %
H. CARBONO	8 g	35 g	12 %
AZÚCARES	0 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	6 g	28 g	-