



CREMA DE ELOTE

 10 minutos 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 40 gramos de mantequilla sin sal
- 40 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 500 gramos de elote blanco desgranado o 500 gramos de elote amarillo congelado
- 20 gramos de harina
- 1000 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 1000 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light o 1000 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb o 1000 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® o 1000 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 1 Cucharadita de concentrado de caldo de pollo [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [268 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	206 kcal	10 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
COLESTEROL	6 mg	16 mg	5 %
SODIO	107 mg	288 mg	12 %
H. CARBONO	9 g	25 g	8 %
AZÚCARES	2 g	5 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	–