

CREMA DE PEREJIL CON CACAHUATE

🕒 25 minutos
🍴 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 1 cabeza de ajo
- 150 gramos de cacahuete
- 1 taza de perejil crudo picado [60 g]
- 190 gramos de queso philadelphia
- 1 taza de leche semidescremada [233 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, agrega el ajo, y $\frac{3}{4}$ taza de cacahuates; cocina por 5 minutos.
- 2º Licúa la preparación anterior con 8 ramas de perejil, el queso, la Leche, la sal con ajo, el consomé de pollo y la fécula de maíz.
- 3º Calienta lo que licuaste con el agua y cocina hasta que espese ligeramente moviendo constantemente para evitar que se pegue. Sirve y decora con los cacahuates restantes y el perejil picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (178 g)	% DDR
ENERGÍA	255 kcal	453 kcal	23 %
GRASA	22 g	39 g	60 %
GRASAS SATURADAS	8 g	14 g	68 %
COLESTEROL	32 mg	57 mg	19 %
SODIO	274 mg	487 mg	20 %
H. CARBONO	9 g	16 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	—