



CREMA DE ELOTE

Recetas nutritivas para tu salud...

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 taza de elote amarillo enlatado [82 g]
- 1.5 cucharaditas de mantequilla [6 g]
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada [29 g]
- 3/4 taza de apio crudo [76 g]
- 1 cucharadita de sazón de pollo [2 g]
- 1/2 taza de leche entera evaporada [120 g]
- 3 cucharadas de requesón promedio [36 g]
- 1 taza de agua [240 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar la mantequilla y freír la cebolla y el apio durante 5 minutos.
- 2º Agregar los granos de elote y el agua en una cazuela y cocer durante 15 minutos.
- 3º Licuar lo que cociste con el requesón y la leche evaporada.
- 4º Regresar la mezcla de la licuadora a la cazuela en la que cociste la verdura, incorpora el sazón y hierva a fuego medio durante 10 minutos.
- 5º Servir la crema en un plato.
- 6º Agregar cebollin picado y granos de elote cocido (decoracion).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [583 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	359 kcal	18 %
GRASA	3 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	10 mg	61 mg	20 %
SODIO	75 mg	437 mg	18 %
H. CARBONO	6 g	34 g	11 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	3 g	16 g	—