HerZechef 🖕



SOPAS Y CREMAS

Crema de maíz

10min · 2 raciones · 372 kcal

Ingredientes

- **2 latas** de maíz dulce
- **1/2** cebolla
- **2 dientes** de ajo
- **250 ml** de caldo de pollo o verduras
- **100 ml** de nata líquida
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Picatostes

POR RACIÓN

Proteínas	**8,2 g**
Grasas	**22 g**
Hidratos	**38 g**
Fibra	**4,1 g**

Elaboración

1. Escurrir las latas de maíz
2. En una cazuela con un buen chorrito de aceite de oliva, sofreír la media cebolla picada y los dos dientes de ajo picados
3. Cuando esté bien sofrita, añadir el maíz escurrido y tostarlo unos minutos
4. Cubrir con un buen vaso de caldo de pollo o de verduras, los 100 ml de nata líquida y salpimentar al gusto
5. Darle un toque con la batidora y dejar cocinar unos 10 minutos
6. Triturar y pasar por un colador para quitar las pieles del maíz hasta obtener una crema más fina
7. Servir bien caliente, con picatostes por encima y un chorrito de aceite de oliva

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 🖕
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto