

## CREMA DE MAIZ



| Fácil



| 10 min.



| 2 raciones



| 1,20 €/ración

### INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 300 g maíz dulce (2 latas)
- ½ vaso leche semidesnatada
- Sal, pimienta y nuez moscada
- Aceite de oliva virgen extra



### ALÉRGENOS



LACTEOS

### ELABORACIÓN

1. Picar la cebolla y sofreír con unas gotas de aceite hasta que quede dorada.
2. Escurrir el maíz y añadir a la sartén con la cebolla.
3. Añadir sal, pimienta y nuez moscada, al gusto.
4. Rehogar todo junto durante un par de minutos.
5. Pasar a un vaso de batidora, añadir la leche.
6. Batir hasta que quede una textura fina. Añadir más leche si se prefiere una textura más ligera.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por galleta	<b>energía</b> 270 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 38,5 g	<b>azúcares</b> 21,5 g	<b>Grasas</b> 8,0 g	<b>grasas saturadas</b> 1,7 g	<b>Proteínas</b> 8,2 g	<b>Fibra</b> 5,4 g	<b>Sal</b> 2,0 g
--	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Añade algún topping que tengas por casa o que puedas hacer con un resto: Una yema de huevo, maíz crujiente, pimienta verde picada, queso rallado o picatostes de pan.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Acompáñalo de una buena ensalada para completar el menú.
- También puedes utilizar maíz congelado.