Crema de Elote en Diez Minutos

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

1 cucharadita aceite

1/2 cebolla picada

1 cucharadita ajo fínamente picada

4 cucharadas harina blanca

3 tazas leche sin grasa

2 cucharaditas mostaza

1/4 cucharadita tomillo deshidratada

pimienta al gusto

2 tazas granos de elote previamente congelada

4 cucharadas queso cheddar, rallado, reducida en grasa

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**210**
Grasa total	**3 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	**150 mg**
Total de Carbohidrato	**37 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**12 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Caliente una sartén sobre fuego medio-alto. Agregue el aceite y sofría la cebolla y el ajo hasta que estén ligeramente dorados.

2. Mientras tanto, coloque el harina, leche, mostaza y elementos para sazonar en un tazón pequeño y mezcle bien.

3. Agregue la mezcla anterior en la sartén seguido de los granos de elote; mezcle bien hasta que la mezcla se espese, unos 3 minutos. Agite frecuentemente para evitar que la mezcla se queme.

4. Divida en cuatro tazones y encima coloque 1 cucharada de queso rayado.

Food and Health Communications, Inc.,Cooking Demo II, p.56