Smola con Parmesano Picant

Makes: 8 Servings

Dele vida a la sémola al añadir pimientos y queso. La sémola de maíz se puede servir como un cereal de desayuno o como guarnición de pescados, aves y carnes.

Ingredients

4 cups sémola de maíz blanco, cocido
2 tablespoons chile picante, picado (fresco o enlatado)
1/2 teaspoon comino (silo desea)
1/2 teaspoon pimienta negra
1/4 teaspoon ajo en polvo
1/4 teaspoon sal
1/4 cup queso Parmesano rallado
1 teaspoon margarina

Directions

1. Prepare la sémola según las instrucciones del empaque.

2. Cuando la sémola ya esté casi lista, incorpore los chiles, el ajo en polvo, la sal, la pimienta negra, el queso parmesano y la margarina. Si usa el comino, añádalo también.

3. Revuelva bien y caliente por 1 minuto.

Notes

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**190**	
Total Fat	4 g	
Protein	6 g	
Carbohydrates	33 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	1.5 g	
Sodium	250 mg	

Consejo: Para un sabor más picante, use pimienta de cayena en lugar de pimiento negra.