

Crema de Maíz con Carne de Cangrejo



Pieza:

Blender
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
3 Piece Mixing Bowl Set

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Recetario de la Guía para una Cocina Sana y Nutritiva de
Saladmaster

[Agregar un Comentario](#)

3 ½ tazas de
caldo de pollo o de verduras, bajo en grasa y en sodio
(840
ml)

1 ½ tazas de
granos de maíz, frescos o congelados
(225
g)

2 ¼ pulgada
de jengibre, pelado y en rodajas
(40
g)

1 cucharada de
sake, vino de arroz (opcional)
(15
ml)

½ cucharada de
azúcar
(2.5
g)

¼ cucharadita de
sal
(1.25
g)

Una pizca de pimienta recién molida
2 cucharadas de
maicena
(30
g)

¼ taza de
agua
(60
ml)

6 onzas de
carne de cangrejo, picada o deshebrada
(170
g)

1 clara de huevo, ligeramente batida
2 cebollitas de cambrai, cortadas en rodajas finas

Preparación :

1. En el cazo de 3qt a fuego medio, combina el caldo de pollo, los granos de maíz y el jengibre. Tapa y cocina hasta que la Vapo Valve™ haga clic, reduce el fuego a lento y cocina 5 minutos.
2. Desecha las rodajas de jengibre. Cuela la mezcla en un tazón mediano.
3. Bate el maíz y $\frac{1}{2}$ taza de caldo en la batidora hasta que quede un puré suave. Usando el reverso de una cuchara de madera, presiona el puré de maíz por un colador fino. Desecha la pasta de maíz restante. Pon la mezcla de maíz y el caldo en el cazo a fuego medio.
4. En un tazón pequeño, mezcla la maicena y el agua, añade a la sopa y cocina durante 1 minuto, removiendo hasta que la sopa espese.
5. Añade el sake, azúcar, sal y pimienta y deja hervir a fuego medio.
6. Reduce a fuego bajo, agrega la carne de cangrejo y calienta bien. Retira del fuego y añade lentamente la clara de huevo batida removiendo constantemente con un movimiento circular. Añade las cebollitas de cambrai rebanadas. Sirve caliente.

Información nutricional por ración

Calorías: 71
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 13mg
Sodio: 250mg
Carbohidratos: 10g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 1g
Proteína: 7g