



Guisado de croquetas de papa

Porciones 9 | Tiempo de preparación 20 min | Tiempo total 1 hora 10 min

Equipamiento: Fuente para hornear, sartén grande, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Cuchara para revolver

Ingredientes

Aerosol antiadherente

1 cuchara de mantequilla

1 cuchara de aceite de oliva o vegetal

5 dientes de ajo, aplastados o picados,

o 1 cuchara de ajo en polvo

1 cebolla amarilla, en dados

8 oz de champiñones blancos, en rebanadas

3 tazas o 1 paquete de 12 oz de verduras

mixtas congeladas

1 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta negra

2/3 taza de leche con bajo contenido de grasa

2 cucharas de harina común

1 taza de queso rallado con bajo contenido de grasa

1 lb (16 oz) de croquetas de papa congeladas

Información nutricional:

Calorías 220

Grasas totales 9 g

Sodio 610 mg

Carbohidratos totales 24 g

Proteína 12 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Precaliente el horno a 400 grados. Rocíe una fuente para hornear de 9x13 con aerosol antiadherente y reserve.
3. Caliente la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y la cebolla, cocine por 3 o 4 minutos hasta que las cebollas estén transparentes y luego agregue los hongos en rebanadas. Cocine, revolviendo ocasionalmente, por 5 a 7 minutos o hasta que los hongos se hayan cocinado. Agregue la verdura congelada mixta y cocine por 7 a 9 minutos hasta que el agua derretida de la verdura congelada se haya evaporado casi por completo. Condimente con sal y pimienta.
4. Vierta la leche en la sartén y agregue la harina. Revuelva constantemente hasta que la mezcla comience a espesarse.
5. Retire del fuego y transfiera a la fuente para hornear. Cubra con el queso rallado. Coloque las croquetas de papa congeladas en una capa uniforme sobre el queso y las verduras.
6. Coloque la fuente para hornear en el horno y cocine por 50 a 60 minutos o hasta que el queso comience a burbujear y las croquetas de papa estén ligeramente doradas.