



Stroganoff con hongos

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 30 minutos.

Equipamiento: Sartén grande, tazón pequeño

Utensilios: Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 1 1/2 cucharas de mantequilla O margarina
- 2 tazas de cebolla, cortada (aproximadamente 2 cebollas medianas)
- 8 onzas de champiñones, en rebanadas
- 1 taza de caldo de verduras reducido en sodio
- 1 cucharas de ajo, picado O 1 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharas de almidón de maíz O 1 1/2 cucharas de harina
- 3 cucharas de crema agria ligera
- 3 tazas de fideos integrales, cocidos

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. Caliente la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y los hongos. Saltee y revuelva hasta que los champiñones y las cebollas comiencen a dorarse.
3. En un tazón pequeño, mezcle el caldo de verduras, el ajo, la sal, la pimienta negra y el almidón de maíz. Agregue a la sartén y cocine hasta que la salsa se espese.
4. Retire del fuego e incorpore la crema agria.
5. Sirva con fideos cocidos.

Información nutricional:

Calorías 340 Grasas totales 7g Sodio 260mg Carbohidratos totales 62g
Proteína 12g