



Calabacitas guisadas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocimiento: 1 hora

Tiempo total: 1 hora 20 minutos

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 6 Calabacitas.
- 1 Tomate.
- ½ Cebolla.
- 2 Chiles poblanos.
- 1 Lata grande de elote (ó 1 taza de grano de elote natural).
- 125 g. de crema ácida (opcional).
- 2 cucharaditas de consomé de pollo (o al gusto) para condimentar.

Procedimiento:

Se pican todas las verduras en cuadros (tamaño al gusto) y se ponen en un sartén sin tapa. Se agregan unas 2 cucharaditas de consomé de pollo en polvo.

Se prende a fuego medio y se revuelve constantemente para que todas las verduras se cuezan parejo. Hay que dejar destapado para que el líquido que sueltan las verduras vaya evaporando.

Una vez que están al dente (cuidar que no queden muy recocidas), se agrega la crema y solo se deja calentar, sin que hierva para que no se corte.

Se puede omitir la crema y dejar una opción con menos grasa y calorías.

¡BUEN PROVECHO!