

¿Qué rico es cocinar con Nestlé!

BARCA DE PALMITO CON CREMA DE ATÚN

(6 porciones)

Tiempo de preparación aprox.: 20 min.

INGREDIENTES

- 1 Tarro de CREMA NESTLÉ SVELTY 160 grs.
- 1 Tarro grande de palmitos
- 1 Tarro de atún en agua
- 1 Tomate mediano
- 1 Atadito de ciboulette
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- Sal y Pimienta a gusto
- 1 Paquete de Berros



Aporte nutricional por porción: Energía: 138 Kcal, Proteínas: 9,8 gr, Grasa Total: 7,8 gr, Colesterol: 52,2 mg, H. de Carbono: 8,5 gr, Fibra Dietaria: 1,2 gr, Sodio: 364 mg.

PREPARACIÓN

1 Corta los palmitos en mitades y a lo largo obteniendo medios cilindros, aparte corta el tomate en pequeños cuadritos y también pica el ciboulette finamente.

2 Junta el atún con el tomate y el ciboulette, junta con la CREMA NESTLÉ SVELTY y condimenta con el aceite de oliva, sal y pimienta.

Montaje

Dispone en cada uno de los cilindros y en forma decorativa la crema de atún y acompaña con berros y alguna salsa a elección.



Aporte nutricional por porción: Energía: 178 Kcal, Proteínas: 6,6 gr, Grasa Total: 1,6 gr, Colesterol: 0,0 mg, H. de Carbono: 34,9 gr, Fibra Dietaria: 1,4 gr, Sodio: 1,8 mg.

BATIDO DE VERANO

(10 porciones)

Tiempo de preparación aprox.: 20 min.

INGREDIENTES

- 1 Tarro de LECHE CONDENSADA NESTLÉ LIGHT
- 1 Tarro de LECHE IDEAL NESTLÉ refrigerada por 8 Hrs.
- 2 Tazas de LECHE SVELTY
- 1 Taza de frutillas
- 1 Plátano
- 1 Pera
- 1 Taza de melón tuna
- 2 Tazas de Hielo

PREPARACIÓN

1 Junta todos los ingredientes y procesa en la juguera, obteniendo un batido espumoso, firme y fresco (en el caso de que no alcancen todos los ingredientes en la juguera, prepararlo en dos tandas).