

# Stroganoff de champiñones

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 6

**Prep:** 10 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

## INGREDIENTES

- 12 onzas pasta (alrededor 4 tazas)
- 2 libras champiñones, en rodajas
- 1 cebolla mediana, cortada en cubos
- 1/4 cucharadita tomillo (opcional)
- 4 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas mantequilla \*
- 2 tazas caldo de verduras o champiñones
- 3 cucharadas maicena o harina
- 1/2 taza yogur natural
- Sal y pimienta al gusto

## PREPERACIÓN

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Precalienta una sartén u olla a fuego mediano y añade la mantequilla.
3. Añade cebolla y cocina por 3 minutos. Revuelve frecuentemente. Si vas a usar tomillo, añádelo ahora.
4. Añade champiñones y ajo. Cocina sin cubrir a fuego medio alto por 10 minutos. Revuelve de vez en cuando.
5. En un bol mediano, combina caldo, maicena/harina, sal y pimienta. Añade a la sartén/olla y lleva al punto de ebullición. Reduce el fuego a bajo y deja que hierva a fuego lento por 5 minutos.
6. Apaga el fuego. Añade yogurt y revuelve. Sírvelo encima de la pasta.

\*Sustituciones

3 cucharadas de mantequilla	→	2 1/4 cucharadas de aceite (vegetal, oliva, etc.)
-----------------------------	---	---------------------------------------------------



## Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta

<b>Calorías</b>	<b>333</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>7 g</b>
Grasa Saturada	4 g
<b>Colesterol</b>	<b>18 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>365 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>56 g</b>
Fibra	3 g
Azúcares	6 g
<b>Proteína</b>	<b>12 g</b>

Fuente de receta: iFOODreal