

## Caracolas con fondo de crema de guisantes



### Ingredientes para 4 personas

- 300 gramos de Caracolas con Vegetales.
- 2 cebollas.
- 1 pimiento rojo.
- 1 zanahoria.
- 100 gramos de espárragos blancos.
- 250 gramos de guisantes.
- 2 huevos cocidos.
- 5 hojas de menta picada.
- 500 mililitros de caldo de jamón.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

### Preparación

- 1) Hervir r las Caracolas Gallo siguiendo las indicaciones del envase.
- 2) Cortar la cebolla, el pimiento rojo, los espárragos blancos, el huevo duro y por último rallar la zanahoria. Mezclarlo todo con las Caracolas y con una cucharada de aceite.
- 3) Para hacer la crema de guisantes: trocear y rehogar la cebolla con una cucharada de aceite. Cuando la cebolla esté transparente se añaden los guisantes, la menta picada y el caldo. Cocer a fuego medio hasta que los guisantes queden tiernos. Triturar los guisantes con la ayuda de una batidora.
- 4) En un plato poner en el fondo la crema de guisantes y sobre ella las Caracolas con la mezcla de verduritas.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 425,37 Kcal.; Proteínas: 18,75 g; Hidratos de carbono: 63,83 g; Grasas: 9,62 g;

### Comentario nutricional

Plato único y completo formado por las caracolas que aportan hidratos de carbono, el aporte proteico viene representado por los guisantes y por los huevos y ricos en verduras.

Es un plato ideal para el almuerzo y es muy rico en fibras ideal para casos de estreñimiento. Además los espárragos poseen propiedades diuréticas y depurativas.

### Comentario gastronómico

Para que la crema de guisantes tenga una textura fina y homogénea pasarla por el chino después de haberla triturado.

Se puede usar guisantes congelados, poniéndolos a cocer sin descongelar previamente.

Sino se tiene caldo se puede usar agua y añadir una pizca de sal y de pimienta.