

Sorullitos de Maíz y Queso

Tiempo activo

30 minutos

Tiempo total

45 minutos

Porciones

15

Ingredientes

- 1 bolsa (10 oz) de maíz dulce congelado
- 4 oz de queso monterrey jack en trozos
- 2 tazas de caldo de pollo sin sal (o consomé)
- 1 taza de leche entera
- 2 cucharaditas de adobo
- 1 cucharada de azúcar granulado
- 2 tazas de harina de maíz amarilla fina
- 2 tazas de aceite vegetal, para freír

Pasos

1. Descongela el maíz. Ralla el queso. Coloca el maíz en el tazón del robot de cocina; trítalo hasta hacerlo puré. Pasa el puré a una olla mediana a fuego medio; añade el caldo, la leche, el adobo y el azúcar. Revuelve hasta que se mezclen; lleva a hervir.
2. Revuelve la harina de maíz. Sigue cocinando de 2 a 3 minutos, revolviendo continuamente, hasta que la mezcla se despegue de las paredes del sartén y forme una masa. Revuelve el queso hasta que se derrita; retira del fuego y deja que se enfríe un poco.
3. Precalienta el aceite vegetal a 350°F. Divide la masa de maíz enfriada en 15 porciones; enróllalas en cilindros de 3 x 1/2 pulgadas. Añádelos al aceite por tandas y fríelos de 3 a 4 minutos hasta que se doren ligeramente. Escúrrelos sobre papel absorbente. Sírvelos con tu salsa favorita para mojar.

Información nutricional

Cantidad por ración de 1/15 recetas: Calorías 140, Grasa total 5g, Grasa saturada 2g, Grasa trans 0g, Col 10mg, Sodio 260mg, Carbohidratos 18g, Fibra 3g, Azúcares totales 3g (incl. 1g azúcares añadidos), Proteínas 4g, Vit D 0%, Calc 6%, Hierro 6%, Potas 2%