

## **Locro criollo light**

Plato principal

### **4 porciones**

### **Ingredientes**

1 kg de zapallo  
½ kg de zanahorias  
6 choclos desgranados a cuchillo (reservar los marlos)  
100 g de jamón cocido magro  
1 cebolla  
2 tomates  
2 cebollas de verdeo  
5 ajíes quitucho  
Pimentón, ají molido, sal, pimienta, perejil  
2 cdas. soperas de aceite  
Rocío vegetal

### Preparación

En dos litros de agua poner los granos de choclo. Hervir hasta que estén cocidos, agregar, el zapallo y las zanahorias cortadas en cubos pequeños. Incorporar el jamón cortado en cubos chicos, el ají molido y el pimentón previamente disuelto en agua fría. Tapar y cocinar a temperatura media.

Mientras tanto, preparar la salsa: picar la cebolla, la cebolla de verdeo, el tomate, el ají y el perejil; cubrir todo con rocío vegetal y rehogar en una sartén.

Una vez cocido agregar al locro, condimentar con sal y pimienta.

Revolver de vez en cuando con cuchara de madera.

Cuando esté cocido, apagar la llama, agregar el aceite y servir caliente.

Otra opción: servir la salsa por separado y no poner aceite.

***Aportes nutricionales: hidratos de carbono, proteínas, grasas, fibra, vitaminas del complejo B, E y betacarotenos, fósforo, hierro, potasio, sodio, zinc, luteína, zeaxantina, licopeno.(antioxidantes )  
118 calorías por porción.***