



¿Cómo preparar comidas fáciles y rápidas?

## Descripción

**Si eres de las que nadan apuradas por la vida y nunca tiene tiempo para cocinar, aquí te dejo la solución sigue leyendo en [TodoMujeres.cl](http://TodoMujeres.cl) El portal femenino de Chile.**

Gracias a la globalización y la tecnología las personas queremos hacer muchas cosas y en poco tiempo, algo que a la hora de cocinar no resulta ser tan exitoso. La cocina debe tener dedicación y tiempo, ya que esto trae consigo el sabor y el aroma de los platillos.

Para quien nunca o a veces no tiene tiempo de cocinar dejaré algunas recetas fáciles rápidas y lo que cada persona tiene en su casa, o en el negocio más cercano.



Spaghetti con crema y verduras

Ingredientes:

1 paquete de spaghetti

5 jitomates cherry tambien se puede usar tomate normal cortado en tiras

1 calabacín

sal al gusto

1 cucharada de mantequilla  
1 cebolla  
1/2 kilo de champiñón  
1 bote de crema batida  
1 puño de perejil

#### Preparación:

Poner la mantequilla en el sartén junto con la cebolla e incorporar los calabacines ya cortados, dejarlos cocinar aproximadamente unos 10 minutos. Al mismo tiempo vamos incorporando nuestra cebolla y los hongos.

Ahora vamos a agregar la crema y una cucharadita de caldo de verduras. Poner simultáneamente una olla con agua poner a hervir y agregar una cucharada de sal, cuando este hirviendo agregamos nuestro espagueti y dejamos cocinar a fuego lento. Mientras volvemos a nuestra salsa.

Ya agregada la crema dejamos cocinar a fuego lento y revolviendo un poco durante unos 3 min hasta q ya quede caliente. Simultáneamente checamos nuestro espagueti y ya que este listo vaciamos el agua y servimos en nuestro plato.



pimienta y el perejil a nuestro gusto.

Quiche de claras de huevo

#### Ingredientes:

1 1/4 tazas de Claras de Huevo  
2 manojos de espárragos  
20 gramos de mantequilla  
50 mililitros de leche  
125 gramos de queso feta  
5 gramos de pimienta  
10 gramos de sal  
500 mililitros de agua

#### Preparación:

Blanquear los espárragos en agua hirviendo con sal, retirar y enfriar.

Batir las claras de huevo con la leche. Salpimentar y agregar los espárragos.

Calentar la mantequilla en un sartén, agregar la mezcla de las claras y el queso feta.

Cocer a baja temperatura la preparación. Una vez que las orillas estén doradas y el centro suave,

retirar del sartén y cortar en rebanadas.

**Fecha de creación**  
mayo 2016