

Ensalada Crispy

con Queso y Mango

holaVeggie



🕒 25 minutos

📊 Fácil

🏷️ Muy Nutritiva

🏷️ Fácil y Rápida

Esta colorida ensalada está llena de especias dulces y picantes. Mezclamos queso con jugoso mango, cilantro y aderezo agridulce. Cubrimos con garbanzos tostados crispy para que un tener un buen crunch final. Sin granos ni cereales, solo legumbres, frutas y vegetales.

Contiene: Frutos Secos • Ingredientes picantes (pimiento)

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



200 gr de queso



1 mango o durazno (según frescura)



5 gr de hierbas frescas



1 lata de garbanzo



15 gr de raíz de jengibre



1 cdita. de cilantro molido



1 pimiento



1 cebolla colorada



50 gr de hojas verdes



15 gr de pasta agridulce

Nutrición por porción: Calorías 418kcal, Grasas 191 g, Carbohidratos 39 g, Proteínas 23 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre de arroz (o cualquier vinagre)

Utensilios

- ✓ Bandeja de Horno
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl

Comé más plantas. 🌱

Ensalada Crispy

con Queso y Mango



1 – PREPARÁ LOS GARBANZOS

- Lavá los **productos frescos**.
- Precaentá el horno a 220°.
- Escurrí y enjuagá los **garbanzos**.
- Agregá los **garbanzos escurridos** a una bandeja de horno con el **cilantro molido**, 1 (2) cucharada de aceite de oliva y una pizca de sal y mezcla bien todo.
- Colocá la bandeja en el horno durante 20-25 min o hasta que esté dorados y crujientes.

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ EL ADEREZO DE PIMIENTO

- Cortá el **pimiento** por la mitad longitudinalmente, desechá las semillas y el centro y picalo finamente.
- Pelá (raspá la piel con una cucharita) y picá finamente el **jengibre**.
- Picá finamente el **perejil**, incluidos los tallos.
- Combiná el **pimiento picado** (¿no soportas lo picante? ¡agregá de a poco!), el **jengibre** y el **perejil** con 1 (2) cucharada de vinagre de arroz u otro vinagre, 2 (4) cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal: **este es tu aderezo de pimiento**.

3 – PREPARÁ LA CEBOLLA Y EL QUESO

- Pelá y picá la **cebolla colorada** en gajos, a continuación, separá con las manos los gajos en rodajas.
- Cortá el **queso** en cubos del tamaño de un bocado.

4 – CORTÁ EL MANGO

- Péla y cortá el **mango o durazno** en tiras finas, desechando el carozo (te enviamos la fruta según frescura). TIP: Si estás cortando mango, pévalo, colocalo en posición vertical y cortá con cuidado la pulpa fuera del carozo. Si sentís resistencia contra tu cuchillo, significa que estás cortando el carozo.

5 – EMPEZÁ A SALTEAR

- Calentá una sartén grande de base ancha (preferiblemente antiadherente) con un chorrito generoso de aceite vegetal a fuego medio-alto.
- Una vez caliente, agregá el **queso cortado**, la **cebolla en rodajas** y una pizca de sal, y cociná por 5-6 min hasta que el queso esté dorado, volteándolo de vez en cuando para un color uniforme.


6 – TERMINÁ EL SALTEADO

- Una vez que el **queso** esté dorado, agregá la **pasta agridulce** a la sartén con un chorrito de agua.
- Retirá la sartén del fuego y revolvé todo junto hasta que todo esté cubierto con la **pasta agridulce**.

7 – SERVÍ ¡Y A COMEER!

- Cortá las **hojas verdes** en tiras gruesas.
- Agregá las **hojas verdes**, los **cubos de queso**, **cebolla colorada**, el **mango/durazno en rodajas** y el **aderezo de pimiento** en un bowl grande. Mezclá suavemente.
- Serví la **ensalada de queso** con los **garbanzos crujientes** por encima, ¡a disfrutaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

