

Bowl de Kale y Pesto

con Vegetales Horneados y Queso Crema de Almendras



holaveggie

🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷 Sin Gluten Agregado

🏷 Llena de Colores

Un bowl lleno de colores, como el arcoiris, y lleno de vida, también como el arcoiris. Cocinamos la quinoa y asamos los vegetales, preparamos un pesto casero a base de semillas de girasol, con rawmesan (tipo queso crudo parmesano vegano a base de semillas) y kale. Un bowl perfecto para estas noches frescas.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



¾ taza de quinoa negra



230 gr de papas



1 remolacha



4 rabanitos



115 gr de kale



1 diente de ajo



1 limón



¼ de taza de semillas de girasol



2 cdas de rawmesan



60 gr de queso crema de almendras

Nutrición por porción: Calorías 640 kcal, Grasas 26 g, Carbohidratos 98 g, Proteínas 22 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

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Procesadora
- ✓ Olla

Comé más plantas. 🌱

Bowl de Kale y Pesto

con Vegetales Horneados y Queso Crema de Almendras



1

1 – COCINÁ LA QUINOA

- Lavá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 200 ° C.
- Con la ayuda de un colador o bolsa de filtro, lavá la **quinoa** hasta que el agua salga transparente y no haya espuma. Este paso es para eliminar el amargor de la quinoa y hacerla mucho más digestiva.
- Agregá **quinoa**, 1¼ (2½) tazas de agua y una pizca de sal en una olla pequeña a fuego alto. Dejá hervir, cubrí, reducí el fuego a bajo y cociná hasta que se absorba el agua, de 18 a 20 minutos.



2

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 LA KALE Y HORNEÁ LOS VEGETALES

- Despalillá la **kale** y picá las **hojas**. Agregá la **mitad de la kale picada** a un bowl con 1 (2) cucharadita de aceite de oliva, revolvé para combinar y reservá. Este paso sirve para ablandar la kale sin necesidad de masajearla.
- Cortá las **papas** en cubos de 1 cm.
- Pelá y cortá la **remolacha** en cubos de 1 cm.
- Corta los **rabanitos** en cuartos.
- Agregá la **papa**, la **remolacha**, los **rabanitos**, 1 (2) cucharada de aceite vegetal y una pizca de sal y pimienta a una bandeja para hornear, y mezclá.
- Horneá hasta que estén tiernos y un poco dorados, de 20 a 25 minutos.



3

3 – PREPARÁ EL PESTO DE GIRASOL

- Pelá los **ajos**. Cortá por la mitad y exprimí el **limón**.
- Agregá la **kale picada restante**, **ajo pelado**, el **jugo de limón**, las **semillas de girasol**, el **rawmesan**, 3 (6) cucharadas de aceite de oliva, ½ (1) cucharadita de sal y ¼ (½) cucharadita de pimienta a una procesadora de alimentos.
- Procesá hasta que esté todo bien combinado. Probá y agregá sal según sea necesario: este es tu **pesto de girasol**.



4

4 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí la **quinoa** y la **kale** entre platos. Cubrí con **verduras asadas** y **pesto de semillas de girasol**. Agregá cucharaditas de **queso crema de almendras** por encima ¡y a comer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

