

Quesadillas Proteicas de Espinaca

con Salsa de Morrón



🕒 35 minutos

📄 Fácil

🏷️ Muy Nutritivo

🏷️ Fácil y Rápida

Salteamos los morrones verdes con ajo y le agregamos cilantro fresco para crear una salsa que está fuera de este mundo, añadiendo una nueva dimensión de sabor a la quesadilla crujiente rellena de espinacas y porotos...

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja



80 gr de espinaca



1 lata de porotos blancos



1 manojo de cilantro



200 gr de queso



2 ajos



250 gr de morrón verde



6 tortillas

Nutrición por porción: Calorías 720 kcal, Grasas 33 g, Carbohidratos 88 g, Proteínas 27 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
- ✓ Manteca Vegetal

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Sartén

Comé más plantas. 🌱

Quesadillas Proteicas de Espinaca

con Salsa de Morrón



1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Lavá y picá el **morrón verde** en pedazos grandes, descartando el tronco.
- Pelá y picá finamente el **ajo** hasta obtener 2 (4) cucharaditas.
- Picá finamente las hojas y los tallos de **cilantro**. Rallá o cortá bien finito el **queso**.



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 – COCINÁ LA SALS DE MORRÓN

- Calentá 2 (4) cucharadas de aceite en una olla mediana a fuego medio-alto. Agregá el **morrón verde**, 1 (2) taza de agua, ½ (1) cucharada de vinagre (o el doble de jugo de limón si preferís más cítrica), ½ (1) cucharadita de sal y una pizca de azúcar.
- Cociná, hasta que la salsa se reduzca a 1 taza, proxímadamente 10 minutos. Agregá ½ (1) cucharadita de **ajo** y la **mitad del cilantro**. Sazoná a gusto con sal y pimienta.

3 – COCINÁ EL RELLENO

- Mientras tanto, calentá 2 (4) cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregá el **ajo restante** y cociná hasta que esté fragante, aproximadamente 30 segundos. Agregá los **porotos con su líquido**. Cociná hasta que el líquido se reduzca en 2/3, aproximadamente 8 minutos.
- Retirá del fuego, luego triturrá los **porotos** con un pisa papas o una cuchara. Sazoná con ½ (1) cucharadita de sal y un poco de pimienta molida.

4 – TERMINÁ EL RELLENO

- Picá las **espinacas** en pedazos grandes, luego agregá las **espinacas** y el **queso** a los **porotos**.

5 – ENSAMBALÁ TUS QUESADILLAS

- Pre calentá el horno.
- Untá las **tortillas** con aceite en un lado y luego transferilas, con el aceite hacia abajo, a una bandeja para hornear. Dividí el **relleno de porotos, espinacas y queso** entre las **tortillas**, luego doblalas en medias lunas: estas son tus **quesadillas**. TIP: si las tortillas se endurecieron, mojalas bajo el agua de la canilla – sin miedo, no se desarmen ni se rompen – y luego armá las quesadillas. Esto hace que al horno recuperen elasticidad.

6 – HORNEÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Asá las **quesadillas** en la rejilla más próxima al fuego del horno hasta que se doren (para mejor resultado, podés hornearlas en la parte inferior del horno, de modo que les de el fuego por encima), aproximadamente 3 minutos por lado (observá de cerca).
- Cortá las **quesadillas** en mitades, decorá con el **cilantro restante** y serví con **salsa de morrón** ¡y a comeer!

