

# Quesadillas Rápidas de Hongos

## con Guacamole y Crema de Maíz



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ ¡Especial para los chicos!

🏷️ Delicia Plant-based

Las quesadillas son un típico plato de la comida mexicana, y las hay llenas de variantes: diferentes rellenos, quesos, salsas y aderezos. Para esta cena, traemos una versión tan rica como simple: primero salteamos los hongos con cebolla. Luego, ensamblamos las quesadillas y al horno hasta que se derrita el queso. Mientras se hornean, preparamos el guacamole y hacemos la salsa de maíz procesando choclo con crema y pimentón. Servimos, ¡y a disfrutar!

Contiene: Gluten • Frutos Secos

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

### Ingredientes en la caja



1 lata de choclo



110 gr de crema



1 lima



1 palta



1 tomate



200 gr de queso cheddar



4 tortillas grandes o 6 chicas



1 cdita de pimentón ahumado



1 cebolla colorada



hongos

Nutrición por porción: Calorías 660 kcal, Grasas 30 g, Carbohidratos 64 g, Proteínas 30 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

- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de Horno
- ✓ Procesadora de mano (opcional)

Comé más plantas.



# Quesadillas Rápidas de Hongos

## con Guacamole y Crema de Maíz



### 1 – PREPARÁ EL RELLENO

- Lavá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 200 ° C.
- Cortá los **hongos** en rodajas. Pelá la **cebolla** y cortá 3/4 de ella en aros finos, dejando ¼ de cebolla para usar en el paso 4.
- Calentá una sartén grande a fuego alto con 1 (2) cucharada de aceite. Una vez caliente, agregá y dorá los **hongos** y los **aros de cebolla** durante 3-4 minutos. Sazoná con ½ (1) cucharadita de **pimentón** y una pizca de sal y pimienta.



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 – ENSAMBLÁ LA QUESADILLA

- Cortá bien finito o rallá el **queso cheddar**.
- Colocá 3 (6) **tortillas** en una bandeja para hornear y agregá uniformemente un poco de **queso cheddar** sobre ellas.
- Dividí la **mezcla de hongos y cebolla** por encima de cada tortilla y luego espolvoreá con el resto del **queso cheddar** y cubrí con una segunda **tortilla**: estas son tus **quesadillas**.



### 3 – HORNEÁ LAS QUESADILLAS

- Horneá las **quesadillas** en el horno durante 8-10 minutos hasta que el **queso** se derrita. Después de 4 minutos, presioná firmemente la tortilla superior para que el queso pueda pegar las quesadilla.



### 4 – HACÉ LA ENSALADA GUACAMOLE

- Picá finamente el resto de la **cebolla**. Cortá el **tomate** en cubos pequeños. Retirá la piel y el carozo de la **palta** y cortá la pulpa en cubos pequeños. Cortá la **lima** en gajos.
- Colocá la **palta**, el **tomate**, la **cebolla**, ¼ (½) cucharadita de sal y una pizca de pimienta en un bowl y exprimí 1-2 gajos de **lima** por encima. Mezclá para combinar bien todo: esta es tu **ensalada guacamole**.



### 5 – PREPARÁ LA CREMA DE MAÍZ

- Escurrí y enjuagá el **choclo**.
- Agregá la **crema**, el **choclo** y el **pimentón** restante en una taza alta. Procesá con una procesadora de mano hasta conseguir un puré suave,azoná con sal y pimienta. **TIP: si no tenés procesadora, podés pisar el choclo y luego mezclarlo con la crema.**



### 6 – TERMINÁ TU PLATO, ¡Y A COMER!

- Cortá las **quesadillas** en cuartos. Serví con la **ensalada guacamole**, la **crema de maíz** y las **rodajas de lima** para exprimir, ¡y a comer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

