

Flautas de Porotos

con Palta y Pico de Gallo

holaveggie



🕒 30 minutos

📌 Fácil

🏷️ Alta en Proteínas

🏷️ Sabores de México

Cuando se trata de comida mexicana, los tacos generalmente obtienen toda la gloria. En este caso, unos tacos hechos flautas, rellenos de porotos, que luego se fríen en sartén hasta que estén dorados. Cubiertos con palta, pico de gallo, crema agria y salsa picante, si estabas pensando en una noche de tacos, ésta es tu mejor opción.

Contiene: Frutos secos · Gluten · Ingredientes picantes

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

Ingredientes en la caja



1 cebolla morada



1 lata de porotos negros o colorados



2 cebollas de verdeo pequeñas o 1 grande



1 cda. de especias mexicanas



1/2 taza de queso a base de plantas



4 cdas de crema agria



1 morrón verde



1 tomate perita



1 limón



6 tortillas



1 palta



1 cda. de salsa picante

Nutrición por porción: Calorías 970 kcal, Grasas 48 g, Carbohidratos 105 g, Proteínas 24 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
- ✓ Margarina vegetal

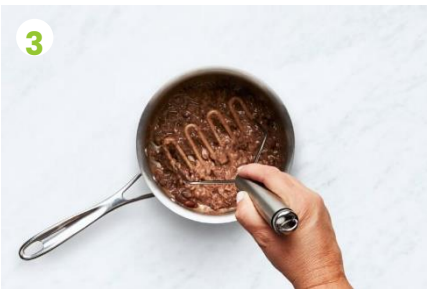
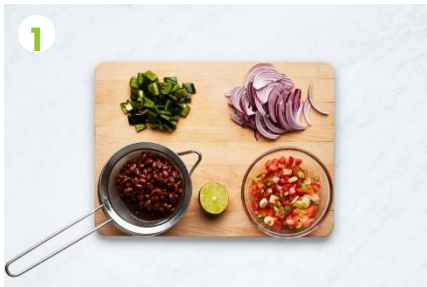
Utensilios

- ✓ Olla pequeña
- ✓ Sartén mediana
- ✓ Bowls

Comé más plantas. 🌱

Flautas de Porotos

con Palta y Pico de Gallo



1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

- Lavá los **productos frescos**.
- Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla**.
- Cortá a la mitad el **morrón verde**, desechá el tronco, centro blanco y las semillas, y cortalo en cubos.
- Escurrí los **porotos** sobre un bowl pequeño, reservando el líquido.
- Picá finamente el **tomate**.
- Cortá en rodajas finas la **cebolla de verdeo**.
- Cortá a la mitad el **limón**.
- Cortá en rodajas finas el **queso**.
- En un bowl pequeño, combiná el **tomate**, la **cebolla de verdeo**, una gran cantidad de **jugo de limón** (guardá un poco de jugo para la palta) y una chorrillo de aceite de oliva, condimentá con sal y pimienta: esta es tu **salsa pico de gallo**.
- Por último, pelá la **palta**, descartá el carozo y pisala con un tenedor en un pequeño bowl, agregale el **jugo de limón restante** y reservá.

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 RELLENO

- Calentá un chorrillo de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla** y el **morrón**, cociná hasta que esté suave, 5-6 minutos.
- Agregá las **especias mexicanas** y la mitad de los **porotos** (vas a usar el resto en el siguiente paso). Cociná, revolviendo, hasta que esté fragante y caliente, 2-3 minutos. Condimentá con sal y pimienta. Retirá la sartén del fuego: este es tu **relleno**.

3 – PREPARÁ EL PURÉ DE POROTOS

- Mientras tanto, calentá un chorrillo de aceite en una olla pequeña a fuego medio-alto. Agregá los **porotos** restantes y cociná, revolviendo, hasta que se ablanden ligeramente, 2-3 minutos.
- Agregá $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) de taza del **líquido de porotos reservado**. Dejá hervir a fuego lento hasta que se caliente, 1-2 minutos.
- Reducí el fuego a bajo y agregá 1 (2) cucharada de margarina vegetal.
- Retirá la olla del fuego, luego triturá los porotos con un pisa papas o un tenedor hasta que estén suaves. Sazoná con mucha sal y pimienta.

4 – ARMÁ LAS FLAUTAS

- Untá las **tortillas** con **puré de porotos**. Colocá una pequeña cantidad de **relleno** en la mitad de cada tortilla y un poco de **queso** por encima. Enrollá las tortillas, comenzando con el lado relleno, y colocá los lados de la unión hacia abajo en un plato.

5 – DORÁ LAS FLAUTAS

- Lavá la sartén utilizada para el relleno. Calentá un chorro de aceite en la misma sartén a fuego medio-alto. Colocá las **flautas** con las uniones hacia abajo en la sartén. Cociná, girando cuidadosamente para que permanezcan intactas, hasta que estén dorados y crujientes, 1-2 minutos por lado. **TIP: trabajá en tandas si es necesario.**

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí las **flautas** entre los platos y cubrí con **palta**, **salsa pico de gallo**, **crema** y **salsa picante**, ¡y a comeer!

