

Crepes Proteicos

con Espinacas, Chutney de Cilantro y Porotos Mung



🕒 40 minutos

📄 Fácil

🏷️ Súper Proteica

🏷️ Sin Gluten Agregado

Cena llena de combinaciones si las hay: crepe de garbanzo y arroz, chutney de cilantro, porotos mung, tomates secos y semillas. Una cena revitalizante y llena de energía, ideal para probar sabores nuevos y aprender nuevas formas de hacer crepes a base de plantas. Con tal solo una olla (para cocinar los porotos) y una sartén, donde salteamos las verduras y luego hacemos el crepe, tenés una cena ideal para estas noches de primavera.

Contiene: **Ingrediente picante (pimiento)**

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

Ingredientes en la caja



1/2 taza de porotos mung



1 cebolla colorada



2 dientes de ajo



1 pimiento (picante)



1 limón



60 gr de tomate seco



170 gr de espinaca



150 gr de crema



1/4 taza de chutney de cilantro



1,5 cdita. de semillas de comino y mostaza



1 taza de harina de crepe

Nutrición por porción: Calorías 650 kcal, Grasas 20 g, Carbohidratos 90 g, Proteínas 28 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

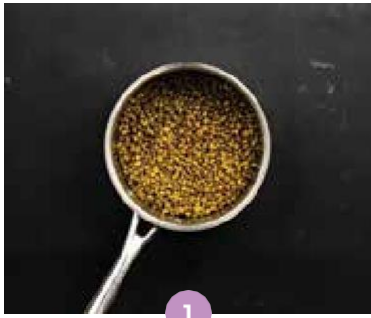
Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Comé más plantas. 🌱

Crepes Proteicos

con Espinacas, Chutney de Cilantro y Porotos Mung



1

1 – COCINÁ LOS POROTOS

- Colocá los **porotos mung** en una olla pequeña con $1\frac{1}{2}$ (3) tazas de agua fría a fuego alto. Llevá a ebullición, reducí el fuego a medio y cociná a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que los porotos estén tiernos y comiencen a romperse, aproximadamente de 20 a 25 minutos. Escurrelos y devuelvelos a la olla, fuera del fuego.

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

2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

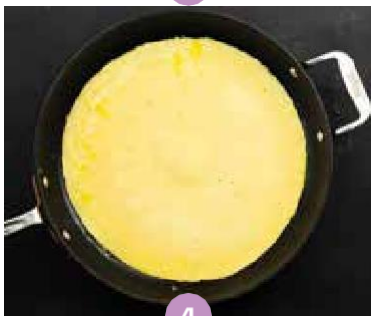
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá y picá la **cebolla colorada**.
- Pelá y cortá el **ajo** en rodajas finas.
- Recortá, quitá las semillas y picá el **pimiento** (tené en cuenta que es muy picante. Usá tanto como picante quieras, no te toques la cara ni los ojos mientras la manipulás y luego lavate las manos).
- Cortá el **limón** por la mitad. Picá los **tomates secos**.
- Agregá solo $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) taza de **cebolla** picada a un bowl mediano con agua fría y reservá hasta el paso 5.



3

3 – SOFREÍ LAS ESPINACAS

- Colocá una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto con 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva. Una vez caliente, agregá el **ajo en rodajas**, el **pimiento picado a gusto**, los **tomates secos picados**, las **semillas de comino y mostaza**. Cociná, revolviendo con frecuencia, hasta que chisporrotee, de 1 a 3 minutos. Agregá la **cebolla picada**, las **espinacas** y una pizca de sal y pimienta. Cociná hasta que se ablanden, alrededor de 2 a 3 minutos. Transferí las **espinacas** a un bowl mediano y enfrí en la heladera hasta el paso 5.

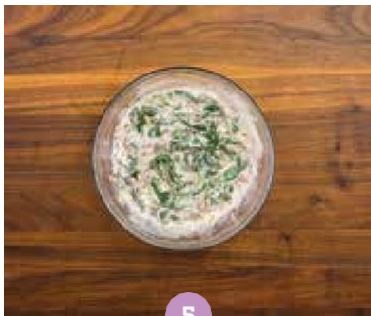


4

4 – COCINÁ LOS CREPES

- Agregá la **harina de crepe**, $1\frac{1}{4}$ ($2\frac{1}{2}$) taza de agua* fría y una pizca de sal y pimienta en un bowl mediano y batí hasta que quede suave. Regresá la sartén a fuego alto con 2 cucharaditas de aceite de oliva. Una vez caliente, verté $\frac{1}{2}$ ($\frac{1}{4}$) de **masa** e incliná para cubrir el fondo de la sartén. Cociná, sin tocar, hasta que la masa se asiente, aproximadamente de 4 a 6 minutos. Transferí con cuidado a un plato y repetí con el resto de la masa.

*La medida de taza que usamos es 1 taza = 250ml.



5

5 – TOQUES FINALES

- Escurre la **cebolla morada picada**. Una vez que los **porotos** estén terminados, agregales la **cebolla picada** y una pizca de sal y pimienta.
- Prepará la **salsa**: en un bowl mediano, combiná el **jugo de limón**, las **espinacas salteadas**, la **crema** y una pizca de sal y pimienta y revolvé para combinar. De ser necesario, agregale agua de una cucharadita a la vez hasta obtener una consistencia de salsa.




6

6 – ¡SERVÍ Y DISFRUTÁ!

- Dividí los **crepes de garbanzos, porotos** y **salsa de espinacas** en platos grandes. Serví con **chutney de cilantro** a un lado, ¡y disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

