

Ensalada con Chips de Kale

con Aceitunas, Tomate y Queso

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Híper nutritiva

🏷️ Sin Gluten Agregado

Si todavía no se te subiste al tren de los chips de kale, esta es su oportunidad. El verde frondoso adquiere una textura sorprendentemente ligera y crujiente cuando lo horneas. Es lo suficientemente bueno como para comer como snack por sí solo, pero es aún mejor cuando lo combinás con una mezcla de granos y verduras. En esta versión, las aceitunas saladas, los tomates picantes y la quinoa forman un bowl lleno de contrastes y texturas.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



110 gr de kale



2 dientes de ajo



1/2 taza de queso



3/4 taza de quinoa



30 gr de aceitunas



110 gr de tomate cherry



30 gr de mani



1 puñado de perejil



1 caldo de verduras

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre 1(2) cdas.

Utensilios

- ✓ Wok / Sartén antiadherente
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 590 kcal, Grasas 29 g, Carbohidratos 64 g, Proteínas 20 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.

Comé más plantas. 🌱

Ensalada con Chips de Kale

con Aceitunas, Tomate y Queso



1

1 – COCINÁ LA QUINOA

- Pre calentá el horno a 200 grados.
- En una olla pequeña, poné a hervir a fuego alto $1\frac{1}{2}$ (3) tazas* de agua junto con el **caldo** y la **quinoa**. Tapá, reducí el fuego a medio-bajo y dejá hervir a fuego lento hasta que esté tierna, unos 15 minutos. Una vez lista, retirá del fuego, mantené cubierto y reservá.

*la medida que usamos es 1 taza = 250ml.



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

- Lavá los **productos frescos**.
- Mientras se cocina la quinoa, retirá y desechá los tallos gruesos de la **kale**.



3

- Cortá **la mitad de las hojas** en pedazos grandes del tamaño de un bocado (la otra mitad de kale la vas a usar en el paso siguiente). Agregalas a una bandeja para hornear con un chorrito de aceite de oliva, mezclá para cubrir bien y luego extendé la kale en una sola capa. Condimentá con sal (si tenés entrefina mejor) y pimienta.

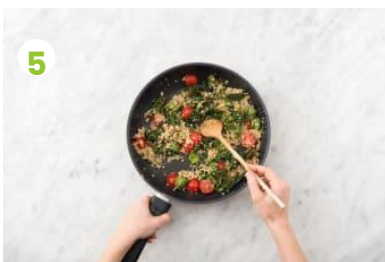
• Horneá hasta que esté crocante y ligeramente dorada, 5-7 minutos. **TIP: la idea es que queden crocantes, sin que se quemen. Si encimás las hojas, van a quedar blandas. Vigílalas de cerca para que no se te pasen. Si pasado ese tiempo aún no están crocantes (depende mucho del horno) dejalas unos minutos más. Confiá en nosotros, ¡los chips de kale son deliciosos!**



4

3 – PREPARÁ EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

- Cortá los **tomates cherry** a la mitad.
- Cortá las **aceitunas** en rodajas finas.
- Pela, picá o ralla el **ajo**. Picá el **perejil** y la **kale** restante.



5

4 – COCINÁ EL SALTEADO

- Calentá un chorrito de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregá la **kale picada** y cociná, revolviendo, hasta que se ablande, unos 5 minutos. Agregá el **ajo**, los **tomates** y el **maní** y cociná, revolviendo, hasta que los **tomates** y el **maní** estén bien calientes, otros 2-3 minutos.

5 – TERMINÁ EL SALTEADO

- Agregá 1 (2) cucharada de vinagre (de vino tinto o cualquier otro) a la sartén. Revolvé para combinar.

• Agregá el **perejil**, la **quinoa ya cocida** y un chorrito grande de aceite de oliva extra virgen. Mezclá para combinar. Condimentá con sal y pimienta.




6

6 – A COMEEEEEEEEER

- Dividí la **mezcla de quinoa** entre platos. Desmenuzá el **queso** por encima, cubrí con **aceitunas** y **chips de kale** ¡y disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

