

Bowl Griego de Quinoa

con Croquetas de Porotos

holaveggie



🕒 35 minutos

📊 Fácil

🏷️ Alta en proteínas

🏷️ Menos de 650 calorías

Los porotos blancos ricos en nutrientes se trituran con morrones asados, se forman en medallones y luego se cocinan hasta que estén dorados. Servimos sobre kale, quinoa arcoíris y pepino y tomates frescos. Rociamos las croquetas con una vinagreta de mostaza. Una pizca de queso y menta lo une todo. ¡Amamos los bowls!

Contiene: Frutos Secos (no contiene maní) • Gluten

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

Ingredientes en la caja



quinoa

½
taza



chía

15
gr



lata de porotos

1
un



kale

75
gr



tomate perita

2
un



queso de
almendras

60
gr



pepino

1
un



menta

10
gr



morrones asados

60
gr



pan rallado
condimentado

0,25
taza



mostaza dijon

0,5
cda

Nutrición por porción: Calorías 465 kcal, Grasas 48 g, Carbohidratos 88 g, Proteínas 31 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 vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre blanco

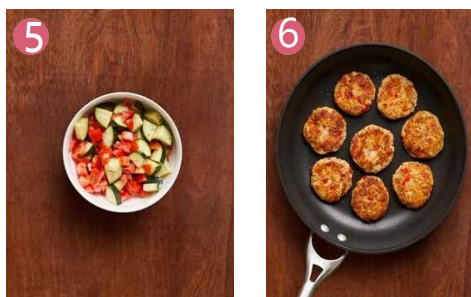
Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Bowls

Comé más plantas. 🌱

Bowl Griego de Quinoa

con Croquetas de Porotos



1 – COCINÁ LA QUINOA

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Utilizando un colador o bolsa de filtro, dale un enjuague rápido a la **quinoa** bajo el grifo (está prelavada, igualmente recomendamos enjuagarla solo una vez).
- Poné a hervir 1 (2) taza* de agua con sal en una olla pequeña. Agregá la **quinoa** al agua hirviendo. Volvé a hervir, luego reducí el fuego a medio-bajo. Cubrí la olla con una tapa. Cociná a fuego lento de 18 a 22 minutos, o hasta que la quinoa esté tierna y se absorba el agua. **La medida que usamos es 1 taza = 250 ml.*
- Retirá del fuego. Dejá reposar, tapado, 3 minutos. Revolvé con un tenedor para separar los granos de quinoa.



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 TUS INGREDIENTES

- Combiná las **semillas de chíá** y 3 (6) cucharadas de agua en un bowl grande. Dejá remojar al menos 5 minutos, o hasta que se absorba el agua. Vas a ver que se forma como un gel: es nuestro reemplazo de huevo.
- Colá y enjuagá los **porotos**.
- Quitá y desechá los tallos gruesos de la **kale**. Picá las hojas del tamaño de un bocado.
- Cortá los **tomates** en pedazos medianos de aproximadamente 1,5 cm.
- Recortá las puntas del **pepino**, cortalo en cuartos a lo largo y picalo en pedazos de 0,5 cm.
- Despalillá la **menta** y picá finamente las hojas. Picá los **morriones asados**.

3 – ARMÁ TUS CROQUETAS

- Agregá los **porotos** al bowl con las **semillas de chíá**. Triturá con un pisa papas (o un tenedor) hasta que esté mayormente liso. Agregá el **morrón asado** y el **pan rallado condimentado**. Sazoná con sal y pimienta. Revolvé para combinar.
- Con una espátula de silicona o una cuchara, doblá y comprimí suavemente la mezcla hasta que esté cohesiva, 1-2 minutos. **TIP: si la masa parece seca, agregale 2 (4) cucharadas de aceite de oliva.**
- Formá la mezcla en 6-8 bolas. Aplaná cada bola en croquetas de aproximadamente 1,5 cm de grosor. Colocá las **croquetas** en un plato. Transferilas a la heladera y dejalas reposar por lo menos 5 minutos.

4 – MASAJEÁ LA KALE

- En un bowl chico, mezclá la **mostaza** con 1 (2) cucharada de vinagre. Agregá $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) taza de aceite (andá agregando de a poco pero constante), batiendo constantemente hasta terminar el aceite y el aderezo esté cremoso y emulsionado. Condimentá con sal y pimienta a gusto: este es tu **aderezo**.
- Colocá la **kale** en un segundo bowl grande. Agregá 1 (2) cucharada de vinagre blanco – o el que tengas – y rociá con 2 (4) cucharadas de **aderezo**. Sazoná ligeramente con sal. Masajeá hasta que las hojas se ablanden.

5 – CONDIMENTÁ LOS TOMATES Y EL PEPINO

- Colocá los **tomates** y el **pepino** en un bowl mediano. Rociá con 1-2 cucharadas de aceite de oliva. Sazoná ligeramente con sal y pimienta. Revolvé para cubrir.

6 – COCINÁ LAS CROQUETAS

- Calentá $1\frac{1}{2}$ (3) cucharada de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Una vez que la sartén esté caliente, agregá las **croquetas**. Cociná 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas. **TIP: Si la sartén parece seca durante la cocción, agregá otras 1-2 cucharaditas de aceite.**

7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí la **kale** entre platos y colocá la **quinoa** por encima. Cubrí con **tomates y pepino**. Colocá las **croquetas** sobre la quinoa y las verduras. Rociá con el **aderezo restante** a gusto. Decorá desmenuzando el **queso por encima** y con la **menta picada** ¡y a comeeeeer!

