

One Pot Bowl de Plátano con Guacamole y Arándanos



holaveggie



25 minutos



Fácil



Sabores de Perú



Cena Gourmet

Para esta cena te traemos un típico plato de Perú: plátano frito. Una delicia si las hay, acompañado de un súper guacamole, porotos negros con kale y arándanos. Una cena distinta, espectacularmente rica, ideal para esas noches en las que se te antoja probar nuevos sabores y combinaciones.

Contiene: -

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

Ingredientes en la caja



semillas de calabaza
¼
taza



arándanos secos
¼
taza



cebolla colorada
1
un



porotos negros
200
gr



kale
180
gr



cilantro
10
gr



plátano
1
un



lima
1
un



palta
1
un

Nutrición por porción: Calorías 650 kcal, Grasas 22 g, Carbohidratos 97 g, Proteínas 25 g

Comando para
4

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 Grande

Comé más plantas. 🌱

One Pot Bowl de Plátano con Guacamole y Arándanos



1 – EMPEZÁ A PREPARAR LOS INGREDIENTES

- Lavá los **productos frescos**.
- Sacale el tallo central grueso a la **kale** y picá sus hojas en pedazos grandes.
- Pelá el **plátano** cortando la cáscara con un cuchillo longitudinalmente y luego desprendiéndola del plátano con cuidado. Descartá la cáscara y cortá el plátano diagonalmente en rodajas de 1½ cm de grosor.
- Cortá la **lima** por la mitad.



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre corchetes en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ LA PALTA

- Pelá y picá la **cebolla colorada**.
- Picá el **cilantro** en pedazos grandes.
- Cortá la **palta** por la mitad longitudinalmente y descartá el carozo. Sacá la pulpa de la cáscara con la ayuda de una cuchara, colocala en un bowl mediano y triturala con un tenedor. **TIP: para que la palta sea más fácil de triturar, cortala en rodajas.**
- Agregale a la palta el **jugo de la lima**, la cantidad de **cebolla colorada** que quieras, el **cilantro picado** y una pizca de sal. Mezclá bien, pisando con un tenedor, para hacer un guacamole espeso.
- Incorporá las **semillas de calabaza** y los **arándanos secos**: este es tu **guacamole**.

3 – FREÍ EL PLÁTANO

- Colocá una sartén grande a fuego medio-alto con 1 (2) cucharada de aceite vegetal. Una vez que el aceite esté caliente, agregá el **plátano en rodajas** y cociná hasta que esté ligeramente dorado, aproximadamente de 3 a 4 minutos por lado.
- Transferí los **plátanos crocantes** a un plato y tapalos para mantenerlos calientes.

4 – SALTEÁ EL KALE Y LOS POROTOS NEGROS

- Regresá la sartén a fuego medio-alto con 1 (2) cucharadita de aceite vegetal. Una vez caliente, agregá la **kale picada** y una pizca de sal y pimienta. Cociná hasta que la **kale** esté verde brillante y marchita, aproximadamente de 2 a 4 minutos.
- Escurrí y enjuagá los **porotos negros**. Agregá los **porotos negros** a la kale y reducí el fuego a bajo. Cociná hasta que esten calientes, aproximadamente de 3 a 5 minutos.

5 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí los **porotos negros con kale** en bowls grandes. Cubrí con los **plátanos crocantes** y **guacamole** ¡y a comeeeeer!



Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

