Tacos de Porotos Negros
con Ananá, Tomate Cherry y Pasta Picante

Tacos a base de plantas que son demasiado buenos para perdérselos. Horneamos porotos caseros en tortillas hasta que estén crujientes, luego espolvoreamos con una salsa picante de ananá para servir. Agridulce, delicioso.

Contiene: Gluten • Frutos Secos • Picante

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

Ingredientes en la caja

lima
1
un

cilantro
10
gr

tortillas
6
un

ananá
140
gr

tomate
en lata
1
un

diente
de ajo
1
un

condimento
de tacos
4
cdita

lata de
porotos
1
un

pasta de
chipotle
20
gr

cebolla
de verdeo
1
un

tomate
cherry
125
gr

Nutrición por porción: Calorías 639 kcal, Grasas 13 g, Carbohidratos 102,4 g, Proteínas 21,5 g

Cocinando 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
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bowl
- ✓ Sartén
- ✓ Fuente
- ✓ Pisapapa

Comé más plantas.

Tacos de Porotos Negros
con Ananá, Tomate Cherry y Pasta Picante

1 – PREPARÁ LAS TORTILLAS

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 220°C.

• Enrollá las **tortillas** en forma de 'U' y agregalas a una fuente para horno. Echales aceite de oliva encima y llevalas al horno durante 5 minutos o hasta que comiencen a dorarse. Una vez listas, retiralas del horno y reservalas hasta el paso 6.

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 – EMPEZÁ LOS POROTOS

• Pelá y rallá o picá finamenteo el **ajo**.

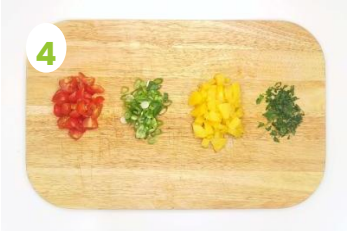
• Escurrí y enjuagá los **porotos negros**.

• Calentá una sartén grande de con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio. Una vez caliente, agregá el **condimento de tacos**, el **ajo picado** y los **porotos negros escurridos** y cociná por 30 segundos.

3 – AGREGÁ LA PASTA Y EL TOMATE

• Agregá la **pasta de chipotle** a la sartén según tu gusto al picante y cociná por 1 minuto.

• Agregá el **tomate en lata** y 100 (200) ml de agua fría a la sartén y cociná durante 5-8 minutos o hasta que la salsa haya espesado, rompiendo los tomates con una cuchara de madera hasta que quedes triturados.



4– PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Picá los **tomates cherry** en pedazos grandes.

• Picá finamente la **cebolla de verdeo**.

• Picá el **ananá** en pedazos grandes si es necesario (¡reservá el jugo!)

• Picá finamente el **cilantro**, incluidos los tallos.

5– TERMINÁ LOS POROTOS REFRITOS

• Una vez que la salsa haya espesado, retirá los **porotos picantes** del fuego, exprimile el **jugo de 1/2 (1) lima** y mezclá para combinar.

• Triturá levemente los **porotos** con un pisapapa o un tenedor unas cuantas veces.

6– HORNEÁ LAS TORTILLAS CON POROTOS

• Dividí los **porotos refritos** entre las **tortillas crocantes** y regresá la fuente al horno por 5 minutos más o hasta que estén dorados y crocantes.

7– SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Combiná los **tomates cherry picados**, el **ananá picada**, el **cilantro picado** y la **cebolla de verdeo picada** en un bowl. Agregá 1 (2) cucharadita del **jugo de ananá reservado**, 1 (2) cucharada de aceite de oliva y una pizca generosa de sal y pimienta y mezclá bien todo: esta es tu **salsa de ananá**.

• Cortá la **lima restante** en gajos.

• Cubrí los **tacos de porotos refritos** con la **salsa de ananá**.

• Decorá con un **gajo de lima**. Serví y ¡a disfrutaaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear