One Pot 15 – Min Pasta Cremosa de Tomate Seco

con Vegetales y Porotos Blancos

¿Quieres ahorrar tiempo? Esta pasta a base de plantas no solo es rápida, ¡todo se hace en una olla! Agregamos tomates secados al sol a una salsa de crema y agregamos proteína adicional con porotos blancos. ¡Poder vegetal!

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja

crema de almendras
80
gr

pasta de tomate seco
90
gr

lata de porotos blancos
1
un

pasta
150
gr

semillas de girasol
20
gr

hojas verdes
80
gr

tomates cherry
125
gr

Nutrición por porción: Calorías 684 kcal, Grasas 22,9 g, Carbohidratos 56,9 g, Proteínas 14,9 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 extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla

Comé más plantas.

One Pot 15 – Min Pasta Cremosa de Tomate Seco

con Vegetales y Porotos Blancos

1 – TOSTÁ LAS SEMILLAS

• Leé la receta antes de comenzar a cocinar.

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

• Poné a hervir media pava con agua.

• Calentá una olla seca a fuego medio-alto. Agregá las **semillas de girasol** y cociná por 1-2 minutos o hasta que estén tostadas. Luego transferilas a un bowl y reservá para más tarde.

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 EL CALDO DE TOMATE SECO

• Disolvé la **pasta de tomate seco** y la **crema** en 400 (800) ml de agua hirviendo.

3 – COCINÁ LA PASTA

• Regresá la olla vacía a fuego medio-alto. Agregá el **caldo de tomates seco**, los **tomates cherry**, la **pasta** y una pizca generosa de sal y mezclá bien. Cociná, tapado, durante 5 minutos inicialmente.

4 – PREPARÁ LOS POROTOS

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

5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Agregá los **porotos** y las **hojas verdes** a la olla y revolvé. Cociná, tapado, durante 4 minutos más o hasta que la **pasta** esté completamente cocida. Si la pasta se ve seca, agregale un poco de agua hirviendo.

• Serví la **pasta cremosa de tomate seco** y decorá con las **semillas**. Echale encima un poco de aceite de oliva extra virgen y sazoná con un poco de pimienta negra molida. ¡Y a comeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear