

# 20 – Min Curry Thai ¡sin cortar ni picar!

## con Salsa de Curry Thai de Coco Lista para usar



🕒 20 minutos

📄 Fácil

🏷️ Sabores Thai

🏷️ Sin Gluten Agregado

Los curris tailandeses son muy picantes, cítricos y aromáticos. Hemos encontrado una forma de preparar un curry al estilo tailandés en solo 20 minutos, ¡gracias a nuestra salsa de curry de coco rojo tailandés lista para calentar! Cocinamos a fuego lento garbanzos y espinacas tiernas en el curry, luego lo colocamos sobre quinoa esponjosa y rica en proteínas para darle un toque nutritivo. Una pizca de maní y cilantro fresco por encima garantiza que cada bocado esté lleno de sabor y textura.

Contiene: Frutos Secos • **Picante**

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

## Ingredientes en la caja



quinoa

150  
gr



cebolla precortada

1  
un



salsa de curry thai  
de coco  
120  
gr



lata de garbanzo

1  
un



cilantro

7  
gr



maní picado

30  
gr



espinaca

90  
gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar 1 (2) cucharadita

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

**Nutrición por porción: Calorías 650 kcal, Grasas 34 g, Carbohidratos 100 g, Proteínas 32 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.

Comé más plantas. 🌱

# 20 – Min Curry Thai ¡sin cortar ni picar!

## con Salsa de Curry Thai de Coco Lista para usar



### 1 – COCINÁ LA QUINOA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- En una olla pequeña, combiná la **quinoa**, 1 (2) tazas de agua y  $\frac{1}{2}$  (1) cucharadita de sal. Llevá a ebullición. Cubrí, bajá el fuego a medio-bajo y cociná hasta que esté tierna y el agua se haya absorbido, de 15 a 20 minutos. Retirá del fuego. Mantené tapado hasta el momento de servir.



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 EL CURRY

- Ecurrí y enjuagá los **garbanzos**.
- Calentá 2 (4) cucharaditas de aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla precortada**; cociná, revolviendo, hasta que se ablanden, de 3 a 5 minutos. Agregá la **salsa de curry thai de coco**, los **garbanzos**, 1 (2) cucharadita de azúcar y  $\frac{1}{2}$  (1) taza de agua; dejá hervir a fuego lento. Cociná hasta que el curry se espese y los sabores se combinen, aproximadamente 10 minutos.



### 3 – TERMINÁ EL CURRY

- Después de que el **curry** hierva a fuego lento durante 10 minutos, agregá la **espinaca** y cociná hasta que se ablanden, durante 1 o 2 minutos. Sazoná a gusto con sal y pimienta .



### 4 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Revolvé la **quinoa** con un tenedor.
- Serví la **quinoa** en platos o bowls y cubrí con el **curry thai de garbanzo**. Decorá por encima con **hojas de cilantro** y **maní picado**. ¡Disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

