





25 – Min Balanced Bowl de Quinoa

con Batata Horneada, Porotos y Palta

hola!veggie



-  25 minutos
-  Fácil
-  Sabores de México
-  Sin gluten agregado

Para preparar estos abundantes bowls de cereal ancestral con especias mexicanas, agregamos chiles jalapeños en escabeche a una base de quinoa para darle un toque agradable y picante. Luego, cubrimos todo con porotos especiados, batatas asadas, tomates marinados sabrosos, palta sazónada y semillas de calabaza tostadas.

Contiene: Frutos Secos • **Picante**

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

Ingredientes en la caja



Nutrición por porción: Calorías 800 kcal, Grasas 36 g, Carbohidratos 103 g, Proteínas 25 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 vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de horno

Comé más plantas. 

25 – Min Balanced Bowl de Quinoa

con Batata Horneada, Porotos y Palta



1 – HORNEÁ LA BATATA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 220°C.
- Poné a hervir una olla con abundante agua con sal, para el paso 2.
- Cortá la **batata** en dados medianos. Agregala a una bandeja para horno. Rociá con aceite de oliva, sazoná con sal, pimienta y la **mitad de las especias mexicanas**. Revolvé para cubrir. Colocá en una capa uniforme en un lado de la bandeja. Horneá durante 15 minutos iniciales.
- En un bowl, agregá el **maní con semillas de calabaza**. Rociá con aceite de oliva y sazoná con sal, pimienta y **una pizca de las especias mexicanas restante**. Revolvé para cubrir.
- Una vez transcurridos los primeros 15 minutos, retirá la bandeja del horno y agregá a un lado el **maní y semillas de calabaza**. Regresá al horno y asá durante 3 a 4 minutos, o hasta que las **semillas de calabaza y el maní** estén ligeramente tostados y las **batatas** estén doradas y tiernas al pincharlas con un tenedor. Retirá del horno y apagalo.



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 – COCINÁ LA QUINOA

- Mientras tanto, agregá la **quinoa** a la olla con el agua hirviendo y cocinala sin tapar durante 18 a 20 minutos o hasta que esté tierna. Apagá el fuego. Escurrí bien y devolvela a la olla. Tapá para mantenerla caliente.

3 – PREPARÁ EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

- Rallá finamente la **lima** para obtener 1 (2) cucharadita de **ralladura**. Cortá la lima por la mitad transversalmente.
- Cortá los **tomates** por la mitad y colocalos en un bowl. Agregá la **ralladura de lima** y el **jugo de 0,5 (1) lima**; sazoná con sal y pimienta. Dejá marinar, revolviendo ocasionalmente, al menos 10 minutos. Probá y luego sazoná con sal y pimienta si lo deseás: estos son tus **tomates marinados**.
- En un recipiente aparte, combiná la **crema de almendras**, la **salsa de cilantro** y el **jugo de lima restante**. Sazoná con sal y pimienta: esta es tu **crema de cilantro**
- Cortá la **palta** por la mitad y desechá el carozo. Con una cuchara, retirá la pulpa y cartala en rodajas finas; sazoná con sal y pimienta.
- Picá el **jalapeño encurtido** en pedazos grandes.
- Escurrí y enjuagá los **porotos**.



4 – COCINÁ LOS POROTOS Y TERMINÁ LA QUINOA

- En una sartén grande (antiadherente, si tenés), calentá un chorrito de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agregá los **porotos escurridos**, las **especias mexicanas restantes** y 1/3 (2/3) de taza de agua (con cuidado, ya que el líquido puede salpicar); sazoná con sal y pimienta. Cociná, revolviendo ocasionalmente, de 3 a 4 minutos, o hasta que se combinen. Apagá el fuego. Probá y luego sazoná con sal y pimienta si lo deseás.
- Agregá la **mitad de los porotos cocidos** a la olla de **quinoa cocida**; agregá la **mantequilla de tomate y chipotle** y la cantidad de **jalapeño encurtido picado** que quieras, según qué tan picante te gustaría que sea el plato. Sazoná con sal y pimienta; revolvé hasta que se combinen y la **mantequilla de tomate y chipotle** se derrita.



5 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Serví la **quinoa terminada** cubierta con las **batatas asadas**, la **palta**, los **porotos cocidos restantes** y los **tomates marinados**. Rociá con la **crema de cilantro**. Decorá con las **semillas de calabaza y maní**. ¡Disfrutá!

Esparcí el amor,
compartí la comida

 holaveggiear

