Bowl Completo de Garbanzo

con Hojas Verdes, Cebada, Aceitunas y Queso de Almendras

¡Este delicioso bowl te va a dejar con la boca abierta! Cebada perlada, verduras mixtas, vibrantes tomates tradicionales y aceitunas se recubren con un aderezo de limón y luego se decoran con una salsa de ajo y hierbas. Si estás en busca de una receta equilibrada, rica, rendidora y fácil, estas en la página correcta.

Contiene: Gluten • Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja

lata de garbanzos
1
un

especias shawarma
2
cditas

queso cremoso de almendras
0,25
taza

crema de almendras
100
gr

limón
1
un

cebada
2/3
taza

hojas verdes
60
gr

aceitunas
30
gr

ajo y hierbas
1
cdita

cherry
110
gr

Nutrición por porción: Calorías 560 kcal, Grasas 25 g, Carbohidratos 71 g, Proteínas 21 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
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Bowl

Comé más plantas.

Bowl Completo de Garbanzo

con Hojas Verdes, Cebada, Aceitunas y Queso de Almendras

1 – COCINÁ LA CEBADA

• Leé la receta antes de comenzar a cocinar.

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

• Herví una olla con 3 (6) tazas* de agua con sal.

• Al agua hirviendo, agregá la **cebada** y reducí el fuego a medio. Cociná sin tapar durante 30-35 minutos, hasta que esté tierna pero aún firme al morder. Colá y enjuagá con agua fría. Regresá a la olla, fuera del fuego.

*__TIP:__ 710 ml de agua equivalen a 3 tazas de té.

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 – TOSTÁ LOS GARBANZOS

• Escurrí y enjuagá los **garbanzos**, luego secalos con papel de cocina.

• En una olla grande o sartén a fuego medio-alto, agregá los **garbanzos** y 1 (2) cucharada de aceite. Cociná durante 4-5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los garbanzos se ablanden un poco. Retirá la olla del fuego. Agregá las **especias shawarma** y luego revolvé para combinar.

3 – PREPARÁ EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

• Cortá los **tomates cherry** por la mitad.

• Picá las **aceitunas** en pedazos grandes, descartando el carozo.

• Rallá la **cáscara del limón** y exprimí su **jugo**.

4 – PREPARÁ EL ADEREZO DE LIMÓN Y EL DRESSING DE AJO

• En un bowl mediano, agregá **1 (2) cucharada de jugo de limón**, ½ (1) cucharadita de azúcar y 1 (2) cucharadas de aceite. Sazoná con sal y pimienta, luego batí para combinar: este es tu **aderezo**.

• En otro bowl pequeño, agregá la **crema de almendras**, la **ralladura de limón**, el **ajo y hierbas** y 2 (4) cucharadas de agua. Sazoná con sal y luego revolvé para combinar: este es tu **dressing**.

5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Al bowl con el **aderezo**, agregá la **cebada**, las **hojas verdes**, el **queso de almendras** (desmenuzándolo), los **tomates** y las **aceitunas**. Mezclá para combinar, dividí entre platos, agregá los **garbanzos** por encima y esparcí el **dressing** sobre todo el bowl ¡a comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear