

# Buda Bowl de Batata con Garbanzos Crispy y Aderezo Dijon

holaveggie

🕒 35 minutos

📊 Fácil

🏷️ Alta en proteínas

👶 Kids Friendly

Los Buda bowl son uno de nuestros platos favoritos para la cena y no solo porque son deliciosos. Estos bowls dignos de cenar están llenos de verduras y proteínas y tienen capas de sabor y textura. Combinamos garbanzos crujientes asados, batatas y abundante kale en esta versión super saludable y proteica. Un aderezo casero dulce y cremoso de miel de caña y dijon lo une todo. En serio, ¡los veggies nunca han sabido tan bien!

Contiene: Frutos Secos • Semillas de girasol

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

## Ingredientes en la caja



batata  
1 un



cebolla morada  
1 un



manojo de kale  
1 un



mostaza Dijon  
1 cdita



miel de caña  
30 gr



especias berebere  
5 gr



lata de garbanzo  
1 un



crema de almendras  
120 gr



semillas de girasol  
30 gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Bowl de ensalada
- ✓ Bowl pequeño
- ✓ Bandeja de horno x2

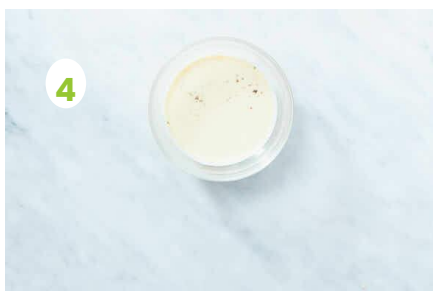
Nutrición por porción: Calorías 670 kcal, Grasas 37 g, Carbohidratos 87 g, Proteínas 26 g

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. 🌱

# Buda Bowl de Batata con Garbanzos Crispy y Aderezo Dijon



## 1 – COCINÁ LAS BATATAS Y LAS CEBOLLAS

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220°C.
- Pelá la **batata**, si lo deseás, y cortala en cubos de 1½ centímetro.
- Cortá la **cebolla** en pedazos de 3 centímetros.
- En una bandeja para hornear, mezclá las **batatas** y las **cebollas** con 1½ (3) cucharada de aceite; condimentá con sal y pimienta. Asá en la rejilla inferior del horno hasta que las **verduras** estén tiernas y doradas, de 20 a 25 minutos.

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

- Ecurrí y enjuagá los **garbanzos**.
- En una segunda bandeja para hornear, mezclá los **garbanzos** con 1 (2) cucharada de aceite y sazoná con sal y pimienta. Asá en la rejilla superior del horno hasta que esté dorado y crujiente en algunos puntos, agitando la bandeja a la mitad de la cocción, de 15 a 20 minutos en total. Retirá del horno y mezclá con el **berbere** y una pizca de sal.

## 3 – PREPARÁ EL KALE

- Desechá los **tallos del kale** y cortá las **hojas** en pedazos de 5 centímetros. Colocalas en un bowl grande con 1 (2) cucharada de aceite y sazoná con sal y pimienta. Usá tus manos para masajear el **kale** hasta que se ablande.

## 4 – HACÉ EL ADEREZO

- En un bowl pequeño, mezclá para combinar la **mostaza de Dijon**, la **crema de almendras**, la **miel de caña** y 1 (2) cucharada de aceite y 1 (2) cucharada de vinagre. Sazoná al gusto con sal y pimienta. Agregá agua, de 1 cucharadita a la vez, hasta que alcance una consistencia liviana.

## 5 – ENSAMBLÁ LA ENSALADA

- Transferí el **kale**, las **verduras asadas** y los **garbanzos asados** a los platos.

## 6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Echá el **aderezo** por encima y decorá con **semillas de girasol**.
- ¡A comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

