

# Chili de Boniato y Porotos – One Pot con Salsa de Enchilada Lista



🕒 25 minutos

📌 Fácil

🏷️ Sabores de México

🏷️ Menos de 650 calorías

¡El chile plant based nunca fue tan rico! Una mezcla aromática de cebollas, ajo y hierbas se combina con pasta de tomate y condimentos Tex-Mex para crear una base deliciosa. Porotos, boniato y choclo completan este abundante chile, con la salsa de enchilada estrella que nunca falla. Cubrimos con queso rallado y cebolla picada para completar esta reconfortante comida.

Contiene: Frutos Secos

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

## Ingredientes en la caja

				
diente de ajo	lata de choclo	boniato	salsa enchilada roja	hierbas
1 un	1 un	1 un	120 gr	7 gr
				
cebolla colorada	lata de porotos	pasta de tomate	especias Tex-Mex	mezcla de queso de almendras
1 un	1 un	1 cda	7 gr	60 gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar

## Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bowl

**Nutrición por porción: Calorías 630 kcal, Grasas 17 g, Carbohidratos 100 g, Proteínas 24 g**

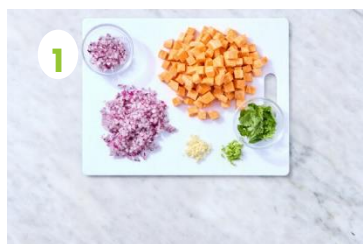
Cocinando para  
**4**

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. 🌱

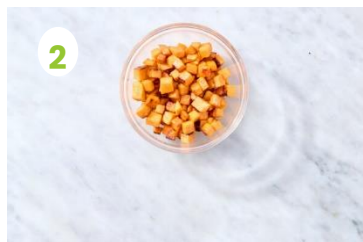
# Chili de Boniato y Porotos – One Pot

## con Salsa de Enchilada Lista



### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Picá finamente la **cebolla**. Reservá  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) taza de cebolla picada para el último paso.
- Picá finamente 2 (4) cucharaditas de **ajo**.
- Pelá el **boniato** y cortala en cubitos de  $1\frac{1}{2}$  centímetro.
- Reservá las hojas de las **hierbas** y picá finamente los tallos.
- Ecurrí y enjuagá el **choclo**.



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 EL BONIATO

- Calentá 2 (4) cucharadas de aceite en una olla grande a fuego alto. Agregá el **boniato** y 1 (2) pizca de sal. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté dorado en algunos puntos, de 4 a 6 minutos. Transferí a un bowl y reservá.



### 3 – SALTEÁ LOS AROMÁTICOS

- Reducí el fuego a medio. Agregá otro chorrito de aceite a la olla. Agregá el **ajo**, los **tallos de hierbas** y la **cebolla picada** y cociná, revolviendo, hasta que se ablanden, 5 minutos.
- Agregá la **pasta de tomate** y cociná, revolviendo, hasta que se oscurezca, unos 2 minutos. Agregá las **especias Tex-Mex** y cociná hasta que esté fragante, aproximadamente 30 segundos.



### 4 – COCINÁ EL CHILI

- Agregá los **porotos y su líquido**, la **salsa enchilada**, el **boniato**, el **choclo** y  $2\frac{1}{2}$  (5) tazas\* de agua. Llevá a ebullición. Reducí el fuego y cociná hasta que el **boniato** esté muy tierno y el líquido espese, de 20 a 25 minutos. **TIP:** si es necesario, agregale  $\frac{1}{2}$  (1) taza más agua si lo ves muy seco.



### 5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Retirá del fuego y agregá 2 (4) cucharaditas de azúcar. Sazoná al gusto con sal y pimienta. Serví en los platos, cubrí con **queso de almendras**, **hojas de hierbas** y la **cebolla reservada**. ¡A comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

