





Chipotle Chile de Porotos Blancos con Croutons Horneados de Cheddar



-  30 minutos
-  Fácil
-  Sabores Franceses
-  Menos de 650 calorías

Sentate en tu silla preferida para disfrutar de esta versión vegetal de chile abundante, repleta de morrón, tomates, porotos blancos y chipotle ahumado. ¡Se termina con unos croutons con queso para mojar y disfrutar!

Contiene: Frutos Secos • Gluten • **Picante**

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

Ingredientes en la caja

					
lata de porotos blancos	pan	morrón de estación	dientes de ajo	cheddar de almendras rallado	margarina vegetal
1 un	1 un	1 un	2 un	0,25 taza	1 cda
					
lata de tomate	pasta de tomate	salsa chipotle	lata de choclo	comino y chili	cebolla chica
1 un	2 cda	2 cda	1 un	1 cda	1 un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de horno

Nutrición por porción: Calorías 640kcal, Grasas 25g, Carbohidratos 87 g, Proteínas 22 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. 🌱

Chipotle Chile de Porotos Blancos con Croutons Horneados de Cheddar

1



2



3



4



5



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 220°C y comenzá la receta cuando esté listo.
- Cortá el **morrón** en cuadraditos de 1½ centímetro, descartando el tronco.
- Pelá y picá el **ajo** en pedazos grandes.
- Pelá y cortá la **cebolla** en pedazos de ½ centímetro.
- Abrió la **lata de tomate** y la de **porotos**, sin escurrir.
- Escurrió 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 – EMPEZÁ A COCINAR LAS VERDURAS

- En una olla grande, calentá la **margarina** a fuego medio. Cuando se derrita, agregá la **cebolla** y el **morrón**. Cociná durante 4-6 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos.
- Agregá la **mitad del ajo**, la **pasta de tomate**, el **comino y chili** y la **salsa chipotle** (usá según tu preferencia al picante). Cociná durante 30 segundos, revolviendo con frecuencia, hasta que esté tostado.

3 – AGREGÁ LOS POROTOS, EL TOMATE Y EL CHOCLO

- Agregá el **tomate con todo su jugo**, los **porotos con su líquido de lata** y 1½ (3) tazas* de agua. Llevá a ebullición a fuego alto, revolviendo ocasionalmente. Una vez que hierva, reducí el fuego a bajo. Tapá y cociná durante 8-10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Agregá el **choclo**. Cociná por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se reduzca ligeramente. Sazoná con sal y pimienta al gusto.

4 – PREPARÁ LOS CROUTONS

- Cortá el **pan** en pedazos de 3 centímetros y agregalo a una bandeja para hornear con 1 (2) cucharada de aceite. Sazoná con sal y revolvé. Colocala en el medio de la bandeja para hornear, luego espolvoreá la **mitad del cheddar** y el **ajo restante** por encima. Horneá durante 1 a 3 minutos, hasta que el **cheddar** se derrita y el **pan** esté tostado. Transferí a un plato y reservá.

5 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí el **chipotle chile** entre los platos. Espolvoreá el **cheddar restante** por encima. Cubrí con los **croutons** ¡y a comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

