Chipotle Palta Bowl

con Quinoa y Porotos Negros

Una interpretación saludable del arroz y porotos mexicanos, esta versión incluye quinoa y porotos especiados, cubiertos con jugosos tomates y una rica salsa de palta. La crema de almendras con chipotle agrega un toque de sabor fresco y picante.

Contiene: Picante (opcional) • Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja

lata de porotos
1
un

quinoa
0,5
taza

chile y comino
1
cda

chipotle en polvo
1
cdita

palta
1
un

limón
1
un

cherry
113
gr

morrón
1
un

crema de almendras
100
gr

diente de ajo
1
un

cilantro
7
gr

cebolla colorada
1
un

Nutrición por porción: Calorías 710 kcal, Grasas 30 g, Carbohidratos 96 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.

Ingredientes en casa

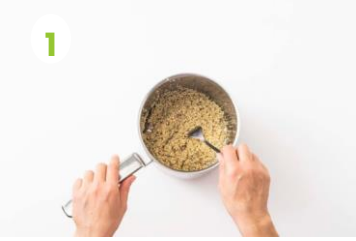
- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowl
- ✓ Olla

Comé más plantas.

Chipotle Palta Bowl
con Quinoa y Porotos Negros



1 – HERVÍ LA QUINOA

• Leé la receta antes de comenzar a cocinar.

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

• Agregá la **quinoa** a una olla mediana junto con 2 (4) tazas* de agua y ¼ (½) cucharadita de sal. Dejá hervir a fuego alto, luego reducí el fuego a medio y cociná durante 10 a 12 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté tierna pero aún firme al morderla. Colá, luego regresá a la olla, fuera del fuego. Cubrí y reservá durante 5 minutos.

*__TIP:__ 475 ml de agua equivalen a 2 taza 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 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Pelá y cortá **un cuarto (media) de cebolla** en pedazos de ½ centímetro. Cortá la **cebolla restante** en rodajas de ½ centímetro.

• Cortá los **cherry** a la mitad.

• Cortá el **morrón** en rodajas de ½ centímetro, descartando el tronco y las semillas.

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

• Pelá y picá o rallá el **ajo**.

• Picá el **cilantro** en pedazos grandes.

• Escurrí y enjuagá los **porotos**

3 – PREPARÁ LOS POROTOS CON CEBOLLA Y MORRÓN

• En una sartén antiadherente grande, calentá 1 (2) cucharada de aceite a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agregá la **cebolla en rodajas** y el **morrón**. Sazoná con sal y pimienta y cociná durante 4-6 minutos, hasta que estén tiernos. Transferí a un plato y cubrí para mantener caliente.

• En la misma sartén, agregá la **mitad del ajo**, el **chile y comino** y **¼ (½) cucharadita de chipotle en polvo**. Cociná por 30 segundos para tostar.

• Agregá los **porotos** y ¼ (½) taza* de agua. Cociná durante 3-4 minutos, hasta que se absorba el líquido.

4 – PREPARÁ LA SALSA DE PALTA

• Cortá la **palta** por la mitad, desecha el carozo, cortala en pedazos de ½ centímetro y agregala a un bowl mediano junto con los **cherry**, la **cebolla picada**, la **mitad del jugo de limón**, la **mitad del cilantro**, el **ajo restante** y 1 (2) cucharadita de aceite. Sazoná con sal y pimienta, luego revolvé para combinar.

5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

• En un bowl pequeño, agregá la **crema de almendras**, la **ralladura de limón**, el **jugo de limón restante**, el **chile chipotle en polvo restante** y ¼ (½) cucharadita de azúcar. Sazoná con sal y pimienta, luego revolvé para combinar.

• Dividí la **quinoa** entre los platos. Cubrí con los **porotos**. Verté la **salsa de palta** encima y luego agregá la **crema con chipotle**. Espolvoreá el **cilantro restante** por encima y ¡a comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear