

# Cowboy Casserole • 32 gr de proteína • con Porotos y Corn Bread

holaVeggie



🕒 35 minutos

📄 Fácil

🏷️ Sabores Americanos

🏷️ Alta en Proteínas

Esta cazuela de inspiración Tex-Mex es algo así como un guiso reconfortante y un pan de maíz con queso, todo en uno. Las verduras condimentadas con chile y comino, el choclo y los porotos negros se cubren con una mezcla de corn bread y se hornean hasta que estén doradas. Una cucharada de crema agria resalta la riqueza.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

## Ingredientes en la caja



crema de  
almendras  
2  
cda



morrón verde  
1  
un



mezcla de corn  
bread  
115  
gr



lata de choclo  
1  
un



pasta de tomate  
2  
cda



cheddar de  
almendras  
0,5  
taza



especias tex mex  
1  
cda



lata de porotos  
negros o  
colorados  
1  
un



lata de tomate  
1  
un



margarina  
2  
cda

Nutrición por porción: Calorías 880 kcal, Grasas 38 g, Carbohidratos 109 g, Proteínas 32 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

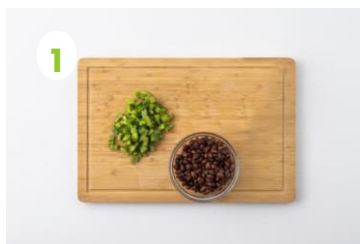
- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Fuente de horno
- ✓ Olla
- ✓ Bowl

Comé más plantas. 🌱

# Cowboy Casserole • 32 gr de proteína • con Porotos y Corn Bread



1

## 1 – PREPARÁ EL MORRÓN Y LOS POROTOS

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Cortá el **morrón** en pedazos de 1½ centímetro, descartando el tronco y las semillas.
- Escurrí y enjuagá los **porotos** y el **choclo**.
- Abrió la **lata de tomates**.



2



*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 EL CHILI

- En una olla grande, calentá 1 (2) cucharada de aceite a fuego medio. Una vez caliente, agregá el **morrón** y cociná por 3-5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden. Condimentá con sal y pimienta.
- Agregá la **pasta de tomate** y las **especias tex mex**. Cociná durante 30 segundos, revolviendo constantemente, para tostar.



3

## 3 – TERMINÁ EL CHILI

- Agregá los **tomates con todo su jugo**, los **porotos**, el **choclo** y  $\frac{3}{4}$  (1  $\frac{1}{4}$ ) taza de agua. Sazoná con sal y pimienta, luego revolvé para combinar. Llevá a ebullición a fuego alto. Una vez que hierva, reducí el fuego a medio. Cociná durante 6-8 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se reduzca ligeramente.



4

## 4 – COMBINÁ EL CORN BREAD Y EL CHEDDAR

- Cuando el **chile de porotos** esté casi cocido, calentá en el microondas la **margarina** durante 30 segundos, hasta que se derrita.
- En un bowl mediano, agregá la **mezcla de corn bread**, la **mitad del cheddar de almendras rallado**, la **margarina derretida** y  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) taza\* de agua. Batí bien para combinar y eliminar los grumos.



5

## 5 – AGREGÁ EL CORN BREAD A LA CAZUELA

- Transferí el **chili de porotos** a una fuente para hornear de 20x20 centímetros. Verté por el **corn bread** en 8 porciones del mismo tamaño. **TIP:** *si estás cocinando el plan de 4 porciones, usá 2 fuentes o una más grande.*
- Espolvoreá el **cheddar restante** por encima. Horneá durante 11 a 13 minutos, hasta que la parte superior del **corn bread** esté firme. **TIP:** *insertá un palito; si sale limpio, ¡está listo! Podés usar la función de gratinar para mejores resultados.*




6

## 6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí la **cazuela** entre los platos y verté la **crema de almendras** por encima. ¡A disfrutaaaaaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

