

# Horneado One Pot Mediterráneo ¡sin cortar ni picar!

con Quinoa, Garbanzos y Aderezo Listo • 30 gr de proteína •



La quinoa repleta de nutrientes es una de nuestras semillas favoritas: pequeñas pero muuy poderosas (¡en realidad es un pseudocereal si queremos ser específicos!). Combinamos este carbohidrato esponjoso y rico en fibra con garbanzos, tomates secados al sol y aceitunas para obtener una textura deliciosa, luego lo decoramos con queso de almendras desmenuzado y menta. Un aderezo listo de crema agria de almendras con limón se rocía por encima, mientras que una simple ensalada de espinacas proporciona su dosis diaria de verduras.

Contiene: Frutos Secos

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

## Ingredientes en la caja



lata de garbanzos  
1 un



aceitunas negras  
30 gr



aderezo al ajo  
¼ taza



queso de almendras  
60 gr



menta fresca  
7 gr



tomates secados al sol  
60 gr



limón  
1 un



quinoa blanca  
180 gr



espinaca  
150 gr

Nutrición por porción: Calorías 800 kcal, Grasas 41 g, Carbohidratos 94 g, Proteínas 30 g



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

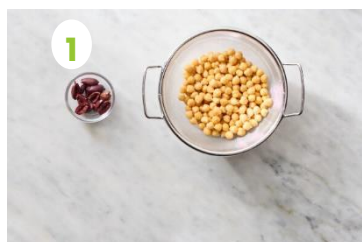
## Utensilios

- ✓ Fuente de horno
- ✓ Bowl de ensalada

Comé más plantas. 🌱

# Horneado One Pot Mediterráneo ¡sin cortar ni picar!

con Quinoa, Garbanzos y Aderezo Listo • 30 gr de proteína •



## 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precaentá el horno a 180°C con una rejilla en el centro.
- Escurrí los **garbanzos**, enjuagá con agua fría y escurrí nuevamente.

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 LA QUINOA CON GARBANZOS

- En una fuente de horno, agregá la **quinoa**, los **garbanzos**, los **tomates secados al sol**, 1½ (3) tazas de agua, 1 (2) cucharadita de sal y un poco de pimienta molida. Cubrí bien la fuente con su tapa o con papel de aluminio y horneá en la rejilla central del horno hasta que se absorba el agua, aproximadamente 25 minutos. Dejá reposar tapado durante 5 minutos.

\***TIP:** 354 ml de agua equivalen a 1½ taza de té.



## 3 – PREPARÁ LA ESPINACA AL LIMÓN


- En un bowl grande, exprimí 1 (2) **cucharada de jugo de limón**. Agregá 3 (6) cucharadas de aceite y sazoná al gusto con sal y pimienta.
- Agregá la **espinaca** y revolvé hasta que esté cubierta uniformemente.



## 4 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Desmenuzá el **queso de almendras**.
- Picá las **hojas de menta** en pedazos grandes o rompelas con la mano; descartando los tallos.
- Con un tenedor, mezclá la **quinoa con garbanzos**. Agregá las **aceitunas** a la **quinoa** y revolvé.
- Echá el **aderezo al ajo** por encima, cubrí con **queso de almendras** y decorá con la **menta**. Serví entre platos y acompañá con la **espinaca al limón**, ¡a comeeeeeer!.

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

