One Pot Calabacitas con Queso

con Tortillas de Trigo y Lleno de Veggies

Para este plato casero, mezclamos zuquini, choclo, tomate y cebolla salteados en una salsa cremosa, luego cubrimos con queso cheddar de almendras derretido y espolvoreamos con cilantro fresco. Nuestra versión de las calabacitas con queso típicas de México se sirve con tortillas calientes para disfrutar de toda esa delicia sabrosa y derretida. Un gracias a Mexico, que nos ha dado esta deliciosa receta simple y llena de amor.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja

lata de choclo 1 un	cebolla 1 un	zuquini 1 un	tomate 1 un	especias mexicanas 1 cda
cilantro fresco 5 gr	crema de almendras 4,5 cda	queso cheddar ½ taza	tortillas de harina 3 o 6 un	morrón o ají vinagre 1 un

Nutrición por porción: Calorías 700 kcal, Grasas 35 g, Carbohidratos 82 g, Proteínas 19 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

- ✓ Sartén

Comé más plantas.

One Pot Calabacitas con Queso

con Tortillas de Trigo y Lleno de Veggies

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Escurrí el **choclo** y secalo con papel de cocina.
- Pelá y picá la **cebolla** en pedazos de 1½ centímetro.
- Desechá el centro del **ají** y cortalo en pedazos de 1½ centímetro.
- Cortá el **zuquini** en medias lunas de 1½ centímetro de grosor.
- Cortá el **tomate** en pedazos de 1½ centímetro.
- Picá el **cilantro** en pedazos grandes.
- Rallá el **cheddar de almendras**.

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 LAS VERDURAS

- Calentá un chorrito de aceite en una sartén grande a fuego alto. Agregá el **choclo** y sazoná con sal y pimienta. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que algunos puntos estén ligeramente carbonizados, de 2 a 4 minutos. Reducí el fuego a medio.
- Agregá el **zuquini**, la **cebolla**, el **ají**, las **especias mexicanas** (comino, ajo en polvo, orégano) y un chorrito grande de aceite; condimentá con sal y pimienta. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que las **verduras** se ablanden, de 4 a 6 minutos.
- Agregá el **tomate** y ½ (1) taza* de agua; cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que las **verduras** estén tiernas y la salsa espese un poco, 1-2 minutos más.

** La medida que usamos es 1 taza = 250 ml.*

3 – PREPARÁ LAS TORTILLAS

- Agregá la **crema de almendras** a las **verduras** hasta que se combinen, luego espolvoreá uniformemente con **queso cheddar**. Cubrí y cociná hasta que el **queso** se derrita, 1-2 minutos.
- Envolvé las **tortillas** en papel de cocina húmedo y colocalas en el microondas hasta que estén tibias y flexibles, aproximadamente 30 segundos. Sino, humedécelas un poco y dales un golpe de horno bajito para que recuperen humedad y se vuelvan flexibles.

4 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí las **calabacitas con queso** en los platos y decorá con **cilantro**.
- Serví con las **tortillas** a un lado y ¡a disfrutaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear