

# One Pot Revuelto Mex Proteico • 32 gr de proteína con Semillas de Zapallo, Jalapeño Encurtido y Mojo Rojo - Sin Horno



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de México

🏷️ Menos de 650 calorías

Esta receta es tan fácil como rica y nutritiva: salteamos los vegetales, agregamos la quinoa y los porotos y dejamos cocinar unos minutos hasta que la quinoa esté lista. Al final de todo, agregamos el mojo rojo, las semillas de zapallo y el jalapeño encurtido. Nada más, ¡y a comer!

Contiene: **Picante (opcional)** • Frutos Secos

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

## Ingredientes en la caja

  
semillas de zapallo  
2 cda

  
quinoa blanca  
½ taza

  
caldo de verduras  
1 cdita

  
salsa mojo rojo  
120 gr

  
morrón  
1 un

  
batata  
200 gr

  
jalapeños encurtidos  
50 gr

  
lata de porotos negros  
1 un

  
cebolla  
1 un

  
crema de almendras  
60 gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Olla con tapa
- ✓ Bowl pequeño

Nutrición por porción: Calorías 620 kcal, Grasas 17 g, Carbohidratos 82 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.

Comé más plantas. 🌱

# One Pot Revuelto Mex Proteico • 32 gr de proteína • con Semillas de Zapallo, Jalapeño Encurtido y Mojo Rojo – Sin Horno



## 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Escurrí y enjuagá los **porotos**.
- Cortá la **batata** en cubos.
- Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla**.
- Cortá en rodajas finas el **morrón**, descartando el centro y el tronco.



*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 – HACÉ EL REVUELTO

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite vegetal en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla**, el **morrón** y la **batata** y una pizca de sal y pimienta. Cociná hasta que el morrón comience a ablandarse, de 1 a 2 minutos.
- Agregá la **quinoa**, el **caldo de verduras**, los **porotos negros** y 1¼ (2½) tazas\* de agua a la sartén. Dejá hervir, cubrí, reducí el fuego a bajo y dejá cocinar a fuego lento hasta que la **quinoa** esté cocida y las **batatas** tiernas, de 18 a 20 minutos.


\***TIP:** 295 ml de agua equivalen a 1 ¼ taza de té.



## 3 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Mientras se termina de cocinar el revuelto, en un bowl pequeño combiná la **crema de almendras** con agua, de a 1 cucharada a la vez, hasta que tenga una consistencia un poco ligera.
- Agregá a la sartén la **salsa mojo rojo**. Agregá la **crema de almendras** por encima, los **jalapeños encurtidos** y las **semillas de zapallo**. Serví y ¡a comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

