

# Batatas Rellenas Proteicas ¡One Pot!

## con Aderezo Diosa Verde y Garbanzos Crispy



*holaVeggie*

 40 minutos

 Fácil

 One Pot

 Fácil Limpieza

Diosa verde es un aderezo o salsa para ensaladas cremoso y refrescante elaborado con jugo de limón fresco y hierbas. Para darle un toque de nuez a esta salsa vibrante, agregamos pesto tahini a la mezcla. Los garbanzos tostados crujientes aumentan las proteínas y la fibra de este plato para una comida abundante y calentita.

Contiene: Frutos Secos • Sésamo

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

### Ingredientes en la caja



batata

2  
un



garbanzo

1  
un



cebolla  
colorada

1  
un



limón

1  
un



tahini con  
pesto

2  
cda



glaseado  
balsámico

2  
cda



diente de ajo

1  
un



crema de  
almendras

2  
cda



hierbas  
frescas

1  
un



rúcula

80  
gr



maní

30  
gr

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

### Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowl

Nutrición por porción: Calorías 620 kcal, Grasas 21 g, Carbohidratos 75 g, Proteínas 28 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. 

# Batatas Rellenas Proteicas ¡One Pot!

## con Aderezo Diosa Verde y Garbanzos Crispy



### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta completa antes de empezar.
- Precalentá el horno a 220 °C.
- Cortá las **batatas** por la mitad a lo largo.
- Pelá y picá la **cebolla**.
- Rallá el **limón**.
- Pelá y rallá el **ajo**.
- Picá las hojas de las **hierbas frescas**.
- Escurrí y enjuagá los **garbanzos**.



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 – HORNEÁ LA BATATA, LA CEBOLLA Y LOS GARBANZOS

- Colocá las **batatas** en una bandeja para horno y frotá cada mitad con 1 cucharadita de aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta.
- En la otra mitad de la bandeja, poné los **garbanzos** y la **cebolla colorada**, mezclalos con 1 (2) cucharada de aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta.
- Horneá todo hasta que las **batatas** estén tiernas, las **cebollas** empiecen a dorarse y los **garbanzos** estén crujientes, de 18 a 20 minutos.
- Agregá la **ralladura de limón** a los **garbanzos** y mezclá bien. Reservá.



### 3 – PREPARPA EL ADEREZO DIOSA VERDE


En un bowl chico, mezclá el **tahini con pesto**, el **ajo**, la **crema de almendras**, las **hierbas frescas picadas**, solo 1 (2) cucharada de **jugo de limón**, 1 (2) cucharada de aceite de oliva, 2 (4) cucharadas de agua y una pizca de sal y pimienta: este es tu **aderezo diosa verde**.



### 4 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- En un bowl mediano, mezclá la **rúcula** con 1 (2) cucharada del **aderezo diosa verde**. Untá el resto del **aderezo diosa verde** en los platos y colocá la **rúcula aliñada** por encima.
- Con el dorso de un tenedor, aplastá suavemente las **batatas** y acomodalas sobre la **rúcula**. Completá con los **garbanzos crocantes**, la **cebolla colorada** y el **maní**. Rociá con un poco de **glaseado balsámico** y serví con **rodajas de limón**.

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

