

Bowl Nutritivo de Estación • 25 gr de proteína

con Quinoa y Morrón Asado

holaVeggie



30 minutos



Fácil



Sabores de Latinoamérica



Kids Friendly

¡Este saludable plato está lleno de nutrición de la buena! Los garbanzos condimentados a la italiana son una combinación mágica con la quinoa y los morrones asados. Todo está cubierto con una deliciosa salsa chimichurri y un aderezo cremoso de ajo.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



chile en escamas

1
cdita



perejil

15
gr



dientes de ajo

2
un



aderezo al ajo

2
cdas



lata de
garbanzos

1
un



quinoa
0,75
taza



espinaca
90
gr



caldo vegetal
1
cdita



morrón
1
un



hierbas italianas
1
cda

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Bowl pequeño

Nutrición por porción: Calorías 700 kcal, Grasas 37 g, Carbohidratos 79 g, Proteínas 25 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.

Comé más plantas. 🌱

Bowl Nutritivo de Estación • 25 gr de proteína

con Quinoa y Morrón Asado



1

1 – COCINÁ LA QUINOA

- Lee la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Poné a hervir una olla con abundante agua con sal.
- Agregá la **quinoa** a la olla con el agua hirviendo y cocinala sin tapar durante 18 a 20 minutos o hasta que esté tierna. Apagá el fuego. Escurrí bien y devolvela a la olla. Tapá para mantenerla caliente.



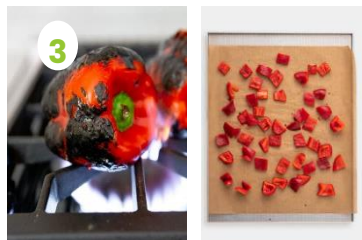
2



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 – SALTEÁ LOS GARBANZOS

- Escurrí y enjuagá los **garbanzos**, luego secalos con papel de cocina.
- En una olla grande o sartén a fuego medio-alto, agregá los **garbanzos** y 1 (2) cucharada de aceite. Cociná durante 4-5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los garbanzos se tuesten un poco. Retirá la olla del fuego. Agregá la **mitad de las hierbas italianas** y luego revolvé para combinar.



3

3 – COCINÁ EL MORRÓN

- Colocá el **morrón** entero sobre la hornalla a fuego medio – bajo, y con la ayuda de un tenedor o pinza de metal andá girándolo a medida que se va quemando. Cuando esté cocido por todos sus lados, retíralo de la hornalla y dejá que se enfríe. Una vez frío, sacale la piel quemada y lavalo bajo el grifo para retirar cualquier resto quemado: esta es tu **morrón asado**. Pícalo en pedacitos de 1½ centímetro, espolvoreá con el **resto de las hierbas italianas** y reservá.
- Si no tenés hornalla a gas: Cortá el **morrón** en pedazos de 1½ centímetro y agregalos a una bandeja para hornear con el **resto de las hierbas italianas** y 1 (2) cucharada de aceite. Mezclá para cubrir. Horneá en un horno precalentado a 220° durante 10-12 minutos, hasta que estén tiernos.



4

4 – PREPARÁ EL CHIMICHURRI

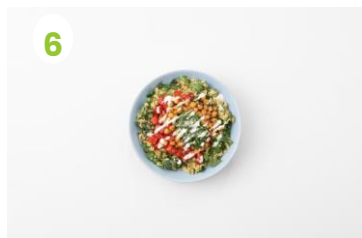
- Picá finamente el **perejil**.
- Pelá y picá o rallá el **ajo**.
- En un bowl mediano, combiná el **ajo**, 1 (2) cucharada de vinagre, el **perejil**, el **chile en escamas**, ½ (1) cucharadita de azúcar y 2 (4) cucharadas de aceite.



5

5 – PREPARÁ LA ENSALADA

- Picá la **espinaca** en pedazos grandes.
- En un bowl pequeño, agregá el **aderezo al ajo** y agua, de a 1 cucharada a la vez, hasta alcanzar una consistencia ligera. Revolvé para combinar.
- En un bowl grande, agregá la **quinoa**, la **espinaca** y la **mitad del chimichurri**. Sazoná con pimienta y revolvé para combinar.



6

6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí la **ensalada** entre los platos. Cubrí con el **morrón** y los **garbanzos**. Verté el **chimichurri restante** por encima. Rociá con el **aderezo al ajo** ¡y a comeeeeer!.

Esparcí el amor, compartí la comida



holaveggiear

