Chili Peruano One Pot ¡sin cortar ni picar!

con Quinoa y Porotos

Este plato ofrece un toque especial: ¡la quinoa se cocina junto al chili, creando una combinación perfecta! Mantiene todos los sabores clásicos que esperás de un buen chile, pero con un suave toque de canela y una textura ligeramente crujiente. Los porotos y la abundancia de verduras lo convierten en una comida completa, nutritiva y deliciosa.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja

vegetales precortados
1
un

perejil
10
gr

quinoa
0,5
taza

pasta de tomate
2
cda

limón
1
un

crema de almendras
3
cda

blend de canela
1
cda

lata de porotos
1
un

lata de tomate
1
un

Nutrición por porción: Calorías 565 kcal, Grasas 8g, Carbohidratos 97 g, Proteínas 28g

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 de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla grande
- ✓ Bowl pequeño

Comé más plantas.

Chili Peruano One Pot ¡sin cortar ni picar!

con Quinoa y Porotos

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá todos los **productos frescos**.
- Enjuagá y escurrí los **porotos**.
- Abrí la lata de **tomate**.

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 – EMPEZÁ A COCINAR LOS VEGETALES

- Calentá una olla grande a fuego medio-alto. Agregá un chorrito de aceite, y una vez que esté bien caliente agregá Los **vegetales precortados** *(cebolla, zanahoria, morrón y ajo)*.
- Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla se ablande, 3-4 min.
- Agregá el **blend de canela**. Condimentá con sal y pimienta. Revolvé para integrar todo bien.

3 – AGREGÁ EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

- Agregá los **porotos**, la **quinoa**, la **pasta de tomate**, los **tomates con todo su jugo** y 1 (2) taza de agua a la olla*.
- Dejá hervir a fuego alto, rompiendo los **tomates** con una cuchara de madera.
- Una vez que hierva, bajá a fuego medio-bajo. Tapá y cociná hasta que la **quinoa** esté tierna y se haya absorbido toda el agua, 15-18 min.

**1 taza de agua = 250 ml.*

4 – PREPARÁ EL DRESSING

- Mientras tanto, rallá y luego cortá el **limón** en gajos.
- Picá el **perejil** en pedazos grandes.
- En un bowl pequeño, mezclá la **crema de almendras** y la **ralladura de limón**. Agregá agua, de una cucharadita a la vez, hasta lograr una consistencia más liviana. Condimentá con sal y pimienta: esta es tu **crema cítrica**.

5 –SERVÍ Y DISFRUTA

- Dividí el **chili peruano** en bowls o platos hondos. Agregá la **crema cítrica** por encima, decorá con **perejil** y exprimí una rodaja de **limón** por encima, ¡y disfrutá!.

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear