

# Tacos de Brócoli Rostizado con Porotos Refritos

holaveggie



🕒 25 minutos

📄 Fácil

👤 Kids Friendly

🏷️ Alta en Proteínas

Hay pocas cosas que nos gusten más que un taco, especialmente uno con tantas texturas y sabores como esta versión vegana de brócoli asado. Los porotos refritos cremosos cargados con cebollas aromáticas, ajo y especias para tacos actúan como base para las flores de brócoli asado. Luego, para un toque final elegante, las semillas de calabaza especiadas y crocantes, las cebollas y el cilantro brillante y herbáceo decoran estos tacos veggies.

Contiene: -

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

## Ingredientes en la caja



brócoli

220 gr



diente de ajo

1 un



cebolla

1 un



cilantro

5 gr



salsa de enchilada

120 gr



tortillas de maíz

6 un



condimento para tacos

7 gr



lata de porotos

1 un



semillas de calabaza

30 gr

## Ingredientes en casa

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

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de Horno

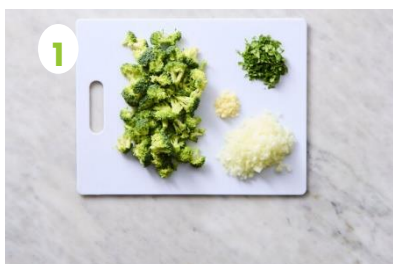
Nutrición por porción: Calorías 730kcal, Grasas 28 g, Carbohidratos 100 g, Proteínas 27 g

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.

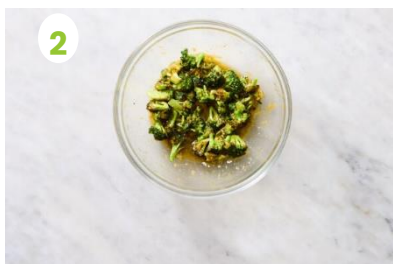
Comé más plantas. 🌱

# Tacos de Brócoli Rostizado con Porotos Refritos



## 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los productos frescos.
- Precaentá el horno a 230°C.
- Cortá el **brócoli** en pedazos de 2.5 centímetros si es necesario.
- Pelá y picá finamente el **ajo**.
- Pelá y picá finamente la **cebolla**.
- Picá las **hojas de cilantro**, descartando los tallos.

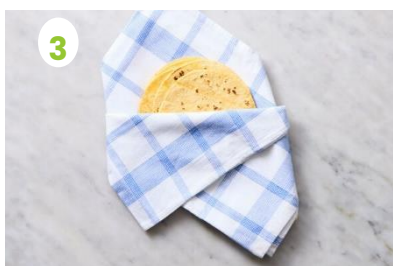


Cocinando para  
**4**

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.

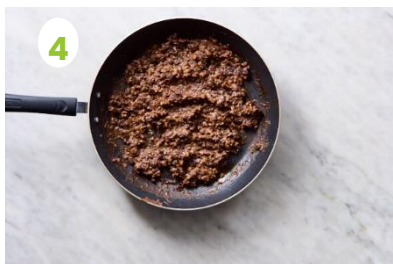
## 2 – HORNEÁ EL BRÓCOLI

- Transferí el **brócoli** a una bandeja para hornear y mezclalo con 1 (2) cucharada de aceite, sal y pimienta. Asalo por aproximadamente 15 minutos.
- Una vez listo, agregalo a un bowl con la **salsa de enchilada** y 1 (2) cucharada de vinagre. Mezclá para cubrirlo. Tapalo para mantenerlo caliente.



## 3 – CALENTÁ LAS TORTILLAS

- Mientras tanto, calentá una sartén grande a fuego alto. Calentá una **tortilla** por vez hasta que esté tibia y dorada, unos 30 segundos por lado. Envolvelas en un paño de cocina limpio o papel aluminio para mantenerlas calientes.



## 4 – PREPARÁ EL POROTO REFRITO

- Abrí la lata de **porotos**, enjuagalos y escurrilos.
- En la misma sartén, calentá 1 (2) cucharada de aceite a fuego medio-alto. Agregá **¾ de la cebolla** y cociná hasta que se ablande, de 2 a 3 minutos. Agregá el **ajo** y **la mitad del condimento para tacos**. Cociná hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
- Agregá los **porotos** y  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) taza de agua y cociná por 2 a 3 minutos. Pisá los **porotos** con un tenedor, sazóná a gusto y retíralo del fuego.



## 5 – TOSTÁ LAS SEMILLAS

- En la bandeja para hornear vacía que usaste para el brócoli, mezclá las **semillas de calabaza** con el **condimento para tacos restante**, aceite de oliva y una pizca de sal. Extendelas en una capa uniforme y tostatas durante 2-3 minutos. ¡Prestá atención que no se quemem!



## 6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí los **porotos** y el **brócoli** entre las **tortillas**. Cubrí con las **semillas de calabaza**, el **resto de la cebolla** y el **cilantro**. ¡Disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

