

15 – Min Hongos Rellenos con Lentejas con Hierbas Italianas y Quesos de Almendras

holaveggie

🕒 15 minutos

📄 Fácil

🏷️ Menos de 650 calorías

🏷️ Sin Gluten Agregado

Esta es una comida reconfortante baja en carbohidratos. Rellenamos los hongos con lentejas cremosas llenas de fibra. Cubrimos con queso derretido y servimos con una ensalada con semillas de calabaza. Super nutritivo, fácil y rico.

Contiene: frutos secos

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

Ingredientes en la caja



tomates cherry
250 gr



semillas de calabaza
30 gr



portobellos
300 gr



lentejas
1 un



hierbas italianas
1 cdita



queso cheddar de almendras
40 gr



diente de ajo
1 un



queso crema de almendras
50 gr



rúcula
1 un



cebolla
1 un

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de horno

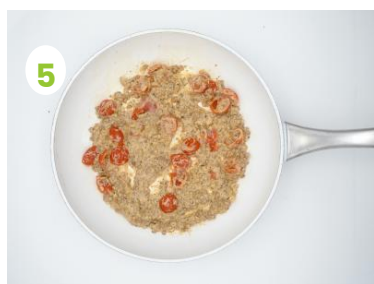
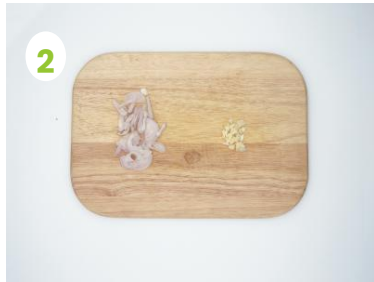
Nutrición por porción: Calorías 320 kcal, Grasas 18,1 g, Carbohidratos 19,2 g, Proteínas 17,7 g

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. 🌱

15 – Min Hongos Rellenos con Lentejas con Hierbas Italianas y Quesos de Almendras



1 – COCINÁ LOS HONGOS

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a fuego alto.
- Colocá los **hongos** en una bandeja para hornear, con los tallos hacia arriba, con un chorrito de aceite de oliva y una pizca generosa de sal y pimienta.
- Colocá la bandeja en el horno durante 10 minutos o hasta que los hongos se hayan ablandado.

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 – PREPARÁ LOS AROMÁTICOS

- Pelá y cortá finamente la **cebolla**.
- Pelá y picá finamente (o rallá) el **ajo**.

3 – COCINÁ LAS VERDURAS

- Calentá una sartén grande, preferentemente antiadherente, con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio-alto.
- Una vez caliente, agregá el **ajo picado** y la **cebolla en rodajas** con una pizca de sal. Cociná durante 1-2 minutos o hasta que se ablanden ligeramente.

4 – AGREGÁ LOS TOMATES Y LENTEJAS

- Cortá los **tomates cherry** por la mitad.
- Agregá los **tomates cherry** a la sartén y cociná durante 2-3 minutos más.
- Mientras tanto, escurrí y enjuagá las **lentejas**.
- Rallá el **queso cheddar de almendras**.

5 – HACÉ EL RELLENO

- Agregá las **lentejas escurridas**, las **hierbas italianas**, el **queso crema de almendras** y 1 (2) cucharada de vinagre a la sartén.
- Mezclá todo bien y cociná durante 1-2 minutos o hasta que la mezcla se espese ligeramente.
- Sazoná con pimienta negra molida y una pizca de sal: este es tu **relleno de lentejas y tomate**.

6 – RELLENÁ Y GRATINÁ LOS HONGOS

- Retirá los **hongos** del horno y desechá el exceso de líquido.
- Rellená los **hongos** con el **relleno de lentejas y tomate**. Espolvoreá por encima el **queso cheddar rallado**.
- Volvé a colocar los **hongos rellenos** en el horno durante 3-4 minutos o hasta que el **queso** se derrita.

7 – PREPARÁ LA ENSALADA Y SERVÍ

- En un bowl pequeño, combiná 1 (2) cucharada de vinagre con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta: este es tu **aderezo**.
- Serví los **hongos rellenos** junto a la **rúcula**, rocíala con el **aderezo** y decorá con **semillas de calabaza**. ¡A comer!

