

Bowl de Hongos y Quinoa • 25 gr de proteína • con Nueces y Arándanos

holaveggie

🕒 25 minutos

📄 Fácil

🏷️ Menos de 650 calorías

🏷️ Alto en Proteínas

¿Con ganas de una ensalada nueva que te haga sentir bien?. Mezclamos arándanos secos ácidos, hongos, umami-deliciosos y nueces tostadas crujientes con un aderezo dulce y atrevido. Es saciante, nutritivo y super rico.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



quinoa
0,5
taza



arándanos
secos
3
cda



hongos
150
gr



miel de caña
1
cda



nueces
3
cda



espinaca
150
gr



queso
cremoso de
almendras
50
gr



maní tostado
sin sal
30
gr



pimienta
cayena
1
cdita

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowl de ensalada
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 650kcal, Grasas 37 g, Carbohidratos 71 g, Proteínas 25 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. 🌱

Bowl de Hongos y Quinoa • 25 gr de proteína • con Nueces y Arándanos



1 – HERVÍ LA QUINOA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precaentá el horno a 180°C.
- En una ollita, combiná la **quinoa**, la **mitad de los arándanos** y 1 (2) taza de agua con un toque de sal. Llevá a hervor, bajá el fuego a mínimo, tapá y cociná hasta que la quinoa esté tierna y el agua se haya absorbido, entre 15 y 20 minutos.
- Revolvé con un tenedor, tapá y mantenela caliente.

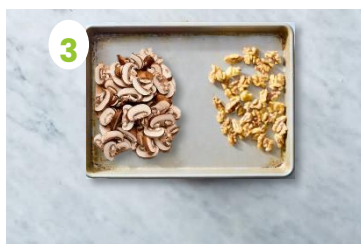


Cocinando para
4

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 LAS NUECES

- Cortá los **hongos** por la mitad, o en cuartos si son grandes.
- En un bowl grande de ensalada, mezclá la **miel de caña**, 1 (2) cucharada de aceite y 1 (2) cucharadita de agua. Revolvé hasta que la miel de caña se disuelva. Agregá las **nueces** y mezclá bien para que se impregnen.
- Con una espumadera, pasá las **nueces** a un extremo de una bandeja para horno, dejando que el exceso de líquido se quede al bowl; reservá la **mezcla de miel de caña** para hacer el aderezo de la ensalada.



3 – HORNEÁ LAS NUECES Y LOS HONGOS

- Distribuí las **nueces** en una capa pareja. En el otro extremo de la bandeja, mezclá los **hongos** con 2 o 3 cucharaditas de aceite y la cantidad de **pimienta de cayena** que prefieras. Ajustá con sal y extendelos en una capa uniforme.
- Tostá las **nueces** y los **hongos** en el horno, revolviéndolos por separado a mitad de cocción, hasta que las nueces estén doradas y los hongos tiernos, entre 10 y 12 minutos.



4 – ENSAMBLÁ EL BOWL, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- En el bowl con la **mezcla de miel de caña** que reservaste, agregá 1 (2) cucharada de vinagre y 1 o 2 cucharaditas de aceite. Condimentá con sal y pimienta a gusto. Agregá la **quinoa cocida**, las **nueces**, los **hongos**, la **espinaca** y los **arándanos secos restantes**. Mezclá bien para combinar. Ajustá sal y pimienta si es necesario.
- Serví el **bowl de quinoa y hongos** en platos individuales. Desmenuzá el **queso de almendras** por encima junto con el **maní**. ¡Listo para disfrutar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

