

Bowl de Quinoa, Menta y Avellanas con Berenjena y Zuquini

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Menos de 650 calorías

🏷️ Sin Gluten Agregado

En este plato colorido, lo importante son las verduras. Mezclamos quinoa con tomates, queso de almendras y menta antes de cubrirlo con berenjena y zuquini a la plancha. Terminamos con avellanas tostadas y un dressing delicioso de limón.

Contiene: Frutos Secos
Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



tomate cherry
125 gr



ras el hanout
1 cda



menta
5 gr



berenjena
1 un



quinoa
90 gr



limón
1 un



queso de almendras
100 gr



diente de ajo
1 un



rúcula
1 un



avellanas
25 gr



zuquini
1 un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Olla
- ✓ Bowl chico

Nutrición por porción: Calorías 478 kcal, Grasas 21,8 g, Carbohidratos 50 g, Proteínas 24 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 Quinoa, Menta y Avellanas con Berenjena y Zuquini



1 – HORNEÁ LA BERENJENA Y ZUCCHINIS

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precaentá el horno a 220°C
- Herví agua en una pava.
- Cortá y descartá las puntas de las **berenjenas** y los **zucchini**, luego cortalos en rodajas longitudinales.
- Colocá las **rodajas de berenjena** y de **zucchini** en una bandeja para horno (o dos si es necesario) con el **ras el hanout**, una pizca generosa de sal y un chorrito generoso de aceite de oliva. Mezclá bien y horneá durante 20-25 minutos o hasta que estén tiernos y cocidos.



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 – TOSTÁ LAS AVELLANAS

- Mientras tanto, calentá una olla mediana a fuego alto. Una vez caliente, agregá las **avellanas** y cocinalos durante 2-3 minutos, hasta que estén doradas y tostadas. **TIP:** ¡Vigílalas para que no se quemen!
- Pasá las **avellanas** a un plato y reservá para más tarde.



3 – PREPARÁ LA QUINOA

- Colocá la **quinoa** en una olla con abundante agua hirviendo (de la pava) y llevá a ebullición a fuego alto. Una vez que hierva, reducí el fuego a medio y cociná durante 12-15 minutos o hasta que esté tierna. Escurrí la **quinoa** y devolvela a la olla hasta servir.



4 – PREPARÁ EL ADEREZO DE MISO Y LA SALSA PICANTE

- Mientras se cocina la quinoa, pelá y rallá (o picá finamente) el **ajo**.
- Rodá el **limón** sobre una superficie dura para soltar más jugo, y cortalo a la mitad.
- Combiná el **ajo rallado**, el **jugo de limón**, 2 (4) cucharadas de aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta en un bowl: este es tu **aderezo de limón**.



5 – PREPARÁ LOS ÚLTIMOS INGREDIENTES

- Retirá y descartá los tallos de las hojas de **menta** y picalas en pedazos grandes.
- Cortá los **tomates cherry** en cuartos.
- Desmenuzá el **queso de almendras** en pedazos del tamaño de un bocado.



6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- En un bowl grande, combiná la **menta picada**, los **tomates cherry**, la **rúcula** y la **mitad del queso de almendras desmenuzado** con la **quinoa cocida**. Agregá el **aderezo de limón** y mezclá todo.
- Picá las **avellanas tostadas** en pedazos grandes.
- Serví la **berenjena** y el **zucchini** sobre la **ensalada de quinoa**. Decorá con el **resto del queso de almendras desmenuzado** y las **avellanas tostadas picadas**. ¡A comer!

