

Bol mexicano de heura con guacamole casero

con pico de gallo, judías rojas y arroz basmati

Vegetariano Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

10



Arroz basmati



Aguacate



Tomate



Heura



Mix de especias mexicanas



Chalota



Judías rojas



Limón

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, bol para mezclar.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|---------------------------|------------|------------|
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Aguacate | 1 unidad | 2 unidades |
| Tomate | 1 unidad | 2 unidades |
| Heura* 11) | 160 gramos | 320 gramos |
| Mix de especias mexicanas | 1 sobre | 2 sobres |
| Chalota* | 1 unidad | 2 unidades |
| Judías rojas | 390 gramos | 780 gramos |
| Limón | ½ unidad | 1 unidad |
| Agua | 320 ml | 640 ml |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|---|--------------|--------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 514 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 3088/ 738 | 601/ 144 |
| Grasas (g) | 20,7 | 4,0 |
| de las cuales saturadas (g) | 3,1 | 0,6 |
| Carbohidratos (g) | 101,3 | 19,7 |
| de los cuales azúcares (g) | 7,9 | 1,5 |
| Proteínas (g) | 33,6 | 6,5 |
| Sal (g) | 2,6 | 0,5 |

Alérgenos

11) Soja.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1

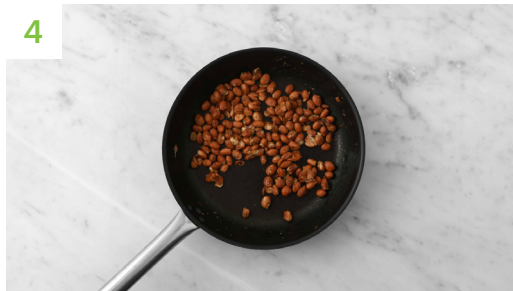


Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.

4



Saltea las judías

Lava y escurre las **judías rojas** con ayuda del colador. En una sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite**. Agrega las **judías** y la mitad de las **especias mexicanas** y saltea 1-2 min, removiendo ocasionalmente. **Salpimienta** al gusto. Retira de la sartén y reserva.

2



Prepara el pico de gallo

Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. Pela y pica la **chalota**. Corta medio **limón** (doble para 4p) en 4 gajos. En un bol, mezcla la **chalota** y el **tomate**. Añade al bol el zumo de un gajo de **limón** (doble para 4p). Sazona el **pico de gallo** con **sal** y **pimienta**.

5



Saltea la heura

En un bol, mezcla la **heura** junto con las **especias mexicanas** restantes, un chorrito de **aceite** y **sal** y **pimienta** al gusto. En la sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite**. Una vez caliente, agrega la **heura** y saltea durante 5 min, hasta que quede dorada.

3



Prepara el guacamole

Corta el **aguacate** por la mitad y retira el hueso. Saca la pulpa con una cuchara y agrégala a un bol. Aplasta con ayuda de un tenedor. Luego, añade el zumo de dos gajos de **limón** (doble para 4p), **sal** y **pimienta** y mezcla bien, hasta que los ingredientes queden integrados.

6



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en boles y agrega la **heura** salteada, las **judías rojas** y el **pico de gallo** alrededor del **arroz**. Luego, agrega una cucharada de **guacamole** encima. Agrega **zumo de limón** sobre el plato a tu gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

