

Tostadas de pollo vegano con base de ricotta

con calabacín a la plancha y mermelada de fresa

Familia Vegetariano Rápido • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

11



Tortillas de trigo



Hamburguesa de pollo vegana



Mermelada de fresa



Queso Ricotta



Calabacín

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



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, pincel, bol mediano, sartén antiadherente, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Hamburguesa de pollo vegana* 10) 11) 13) 15) 17)	2 unidades	4 unidades
Mermelada de fresa	50 gramos	100 gramos
Queso Ricotta* 7)	250 gramos	500 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	505 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3151/ 753	624/ 149
Grasas (g)	34,8	6,9
de las cuales saturadas (g)	14,0	2,8
Carbohidratos (g)	61,3	12,1
de los cuales azúcares (g)	20,9	4,1
Proteínas (g)	26,2	5,2
Sal (g)	2,5	0,5

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo **17)** Avena.

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

1



Cocina el calabacín

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en rodajas de 1 cm de grosor. En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **calabacín** y cocina 3 min por lado, hasta que quede tierno y dorado. **Salpimienta** y reserva fuera de la sartén.

3



Cocina la hamburguesa

Calienta la sartén antiadherente a fuego medio. Una vez caliente, agrega la **hamburguesa de pollo vegana** y cocina 3 min por lado, hasta que quede dorada y crujiente. Luego, corta cada **hamburguesa** en 9 tiras finas.

CONSEJO: Si no tienes una sartén antiadherente, agrega un chorrito de aceite para cocinar la hamburguesa.

2



Prepara las tostadas

Coloca las **tortillas de trigo** en una bandeja de horno con papel de horno y pinta ambos lados con **aceite** con un pincel de cocina. Hornea en la parte superior del horno 6 min, girando a mitad de cocción, hasta que queden doradas y crujientes. Coloca la **ricotta** en un bol y adereza con un chorrito de **aceite** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y mezcla bien.

CONSEJO: Si no tienes un pincel de cocina, puedes utilizar una cucharilla.

4



Emplata y disfruta

En un bol pequeño, agrega la **mermelada de fresa** y un chorrito de **agua**. Mezcla bien para que quede una **salsa** homogénea y menos espesa. Sobre las **tostadas**, agrega una base de **ricotta**, luego, añade las rodajas de **calabacín** y las tiras de **hamburguesa vegana de pollo**. Acaba agregando la **mermelada de fresa** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

