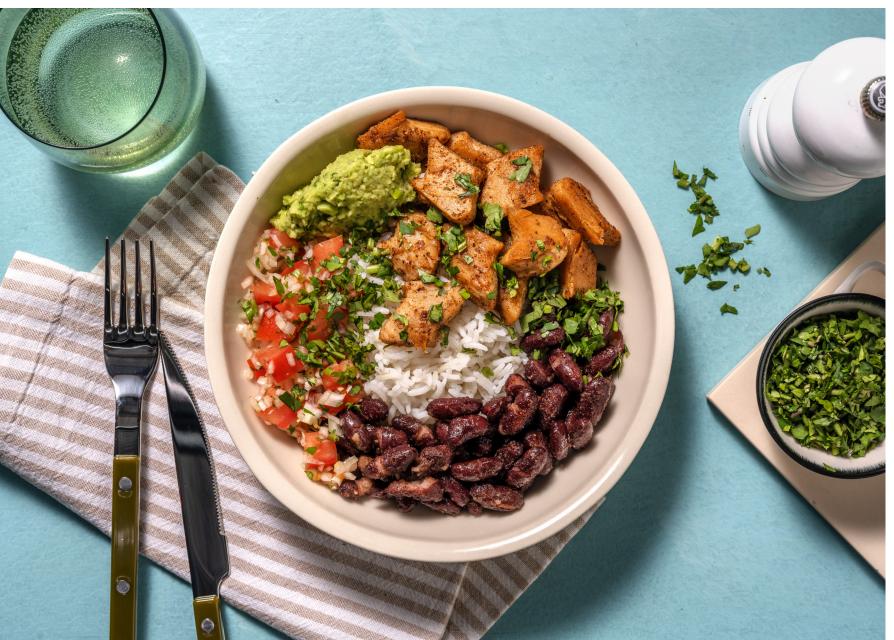


# Bol mexicano de heura con guacamole casero

con pico de gallo, judías rojas y arroz jazmín

Vegetariano Fácil y rápido

Cocinando: 15 min · Listo en: 25 min











Judías rojas













Cilantro

Mix de especias mexicanas



#### 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 jazmín	150 gramos	300 gramos
Aguacate	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Judías rojas	340 gramos	680 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Heura* <b>11)</b>	1 unidad	2 unidades
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Mix de especias mexicanas	1 sobre	2 sobres
Lima	½ unidad	1 unidad
Agua	300 ml	600 ml

<sup>\*</sup>Conservar en la nevera

#### Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	536 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3100/ 741	578/ 138
Grasas (g)	20,7	3,9
de las cuales saturadas (g)	3,1	0,6
Carbohidratos (g)	102,0	19,0
de los cuales azúcares (g)	8,1	1,5
Proteínas (g)	33,6	6,3
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.



#### Hierve el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa durante al menos 10 min. Después, 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.



## Prepara el pico de gallo

Corta el **tomate** en cubitos pequeños. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p). Corta la **lima** en gajos. En un bol, mezcla la **cebolla**, el **tomate** y ¾ del **cilantro** picado. Añade al bol el zumo de un gajo de **lima** (doble para 4p). Sazona el **pico de gallo** con **sal** y **pimienta**.



#### 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 **lima** (doble para 4p), **sal** y **pimienta** y mezcla bien, hasta que los ingredientes queden integrados.



#### Saltea las judías

Lava y escurre las **judías rojas**. 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. **Salpimienta** al gusto. Retira de la sartén y reserva.



#### 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 utilizada previamente, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite**. Una vez caliente, agrega la **heura** y saltea durante 5 min, hasta que quede dorada. Reserva.



#### Emplata y disfruta

Sirve el **arroz jazmín** en boles y agrega la **heura** salteada, las **judías** y el **pico de gallo** alrededor del **arroz**. Luego, agrega una cucharada de **guacamole** encima y espolvorea el **cilantro** restante al gusto.

## ¡Que aproveche!



¿Qué te ha parecido la receta? Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

