



VEGGIES

Canasticas de plátano con Veggies Desmechado, hogao y Guacamole

★★★★★ 0 comentarios

🕒 30 minutos

🍴 6 porciones

🔥 Calorías
289

🔥 Grasa
15 g

🔥 Proteína
12 g

¡Qué placer es tener diferentes alternativas y sabores en tus comidas! Prepara esta deliciosa receta con Veggies Desmechado Pietrán y sorpréndete creando recetas balanceadas para disfrutar sin dejar de cuidarte.

Ingredientes



Veggies Desmechado Pietrán

1 Paquete



2 dientes de ajo, finamente picado



½ taza de cilantro



2 cucharadas de Aceite de oliva



6 cucharaditas de Guacamole



2 plátanos verdes



½ cebolla picada



1/2 taza tomates rojos picados en cuadros pequeños



Pimienta al gusto

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

Un snack perfecto y delicioso que puedes preparar cuando quieras, ya que lo puedes hacer con los ingredientes que tienes en casa y en tan solo unos minutos estará listo. Sigue el paso a paso y disfruta preparando este plato delicioso.

- Cortar el plátano, pelar y cortarlo en 3 pedazos
- Sofreír un poco en aceite de oliva hasta que estén un poco dorados (no mucho)
- Coger un exprimidor de limones, cubrirlo arriba y abajo con papel transparente, estripar y así tendrás el patacón en forma de canasta.
- Ponerlo en el air fryer unos minutos, hasta que veas que se han dorado y reservar.
- Aparte, hacer el hogao para rellenar, echar en un sartén aceite de oliva, sofreír solo un poco la cebolla y el ajo machacado y la carne desmechada veggie, luego incorporar el tomate, echarle un poco de agua hasta que tenga una textura más cremosa, al final echarle el cilantro picado.
- Rellenar los patacones con el hogao, echarle un poco de guacamole encima, espolvorear con un poco más de cilantro picado, sal y pimienta al gusto.

Cuida de ti y de los tuyos con recetas balanceadas, y disfruta el placer de cocinar lo que más te gusta de manera fácil y práctica.



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

Productos

Recetas

Mi Mundo saludable

Contacto