



## Ensalada de espárragos, pepino y queso feta con vinagreta balsámica

8 servings

15 minutos

### Ingredients

12 tazas Espárragos (recortado y trozado a la mitad y a lo largo)  
 1/3 taza Vinagre Balsámico  
 1/4 taza Aceite De Oliva Extra Virgen  
 2 cucharadas Mostaza Dijon  
 1 cucharada Sirope De Arce  
 2 Diente De Ajo (picado)  
 Sal Marina & Pimienta (al gusto)  
 2 Pepino (grande, cortado en cubitos)  
 4 tazas Lentejas (Cocidas, enjuagadas y escurridas)  
 1 taza Almendras (tostadas)  
 1 taza Queso Feta (desmenuzado)

### Directions

- 1 Hervir agua en una pata grande. Agregar los espárragos y hervir durante aproximadamente durante 3 o 4 minutos o hasta que estén tiernos. Colar el agua de los espárragos y luego colocarlos en un recipiente lleno de agua fría. Poner a un lado mientras se prepara el resto. (Nota: también puedes saltear los espárragos).
- 2 Combinar el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la mostaza dijon, el sirope de arce y el ajo picado en un frasco. Sazonar con una pizca de sal marina y pimienta negra. Cerrar la tapa, agitar y reservar para después.
- 3 Combinar espárragos, pepino, lentejas, almendras y queso feta en una ensaladera. Agregar la cantidad deseada de aderezo y revolver bien para combinar. Dividir en tazones y disfrutar!

### Notes

Si no consume nueces : Use semillas de girasol en lugar de almendras.

Si no tiene lentejas : Use garbanzos o frijoles en su lugar.

Cómo Almacenar para Otros Días: Se almacena bien en el refrigerador por unos 3-4 días.



## Estofado de Pollo al Curry en Olla de Cocción Lenta

9 servings

6 hours

### Ingredients

- 1 1/2 Boniato / Batata (grande, cortado en cubos)
- 3 tazas Garbanzos (cocidos y escurridos)
- 3/4 taza Maíz Congelado
- 3/4 taza Guisantes Congelados
- 1 1/2 cucharillas Comino (en polvo)
- 1 1/2 cucharadas Curry En Polvo
- 3 Dientes De Ajo (picado)
- 3 tazas Caldo De Verduras (u otro tipo de caldo)
- 12 onzas Pechuga De Pollo

### Directions

- 1 Agregar todos los ingredientes excepto las pechugas de pollo a la olla de cocción lenta y revolver bien para mezclar. Después colocar el pollo encima y sazonar generosamente con sal marina y pimienta. Cubrir con la tapa y cocinar a temperatura baja durante la noche o durante 6 a 8 horas.
- 2 Después de 6 a 8 horas, retirar la tapa y poner el pollo en un plato. Usar un tenedor para triturar las pechugas de pollo y agregar de nuevo a la olla de cocción lenta. Revolver bien para mezclar y dejar reposar durante 15 minutos.
- 3 Servir el guiso solo o sobre arroz integral o quinoa por ejemplo. ¡Disfrutar!

### Notes

**Qué Hacer con las Sobras :** Refrigerar en un recipiente hermético por un máximo de tres a cuatro días.

**Vegan and Budget-Friendly:** Skip the chicken breast and add an extra can of chickpeas, lentils or beans instead.

**Más Verduras:** Justo antes de servir, agregar unas tazas de espinacas o col rizada picada hasta que se estén tiernas.



## Burrito de Desayuno Vegetariano

10 servings

30 minutes

### Ingredients

1/4 cucharada Aceite De Oliva Extra Virgen (dividido)  
 5 Diente De Ajo (picado)  
 1 taza Cebolla Roja (de tamaño grande, troceada)  
 2 Boniato / Batata (grande, pelado y troceado en cubos de 1/2 pulgadas)  
 2 Pimiento Rojo (troceado)  
 2 Pimiento Verde (troceado )  
 1 cucharada Comino  
 1 1/2 cucharillas Chile En Polvo  
 1 cucharilla Sal Marina  
 12 Huevos (batidos)  
 10 Tortilla De Arroz Integral

### Directions

- 1 Precalentar el horno a 400°F (204°C) y cubrir dos bandejas para hornear con papel de aluminio
- 2 En un tazón grande, combinar 3/4 del aceite de oliva, ajo, cebolla roja, camote, pimientos, comino, chile en polvo y sal. Mezclar bien y luego extender las verduras en las bandejas para hornear en una capa uniforme. Hornear durante 30 minutos o hasta que las verduras estén bien cocidas, revolviendo suavemente a los 15 minutos.
- 3 Mientras tanto, calentar el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio-bajo. Verter los huevos batidos en la sartén y revolver continuamente mientras los huevos se cocinan. Retirar del fuego y reservar para después.
- 4 Dividir los huevos y las verduras asadas de manera uniforme entre las tortillas y envolverlas en burritos.
- 5 Dejar enfriar los burritos. Después envolver los burritos en papel de aluminio y congelar dentro de una bolsa para congelar. Ver notas sobre cómo recalentar.

### Notes

**Recalentar en el Horno:** Calentar en el horno a 350°F (177°C) durante 30 minutos (si está congelado), desenvolver y volver a poner al horno durante otros 10-15 minutos para que esté mas crujiente (opcional).

**Recalentar en el Microondas :** Retirar el papel de aluminio y recalentar durante 1 2 2 minutos (los tiempos variarán dependiendo de la potencia de su microondas).

**Más Picante:** Agregar más chile en polvo, pimienta de cayena, salsa picante y / o jalapeño en rodajas.

**Servir con...:** Yogur griego, sour cream, queso feta, tomates, aguacate y / o salsa.

**Si no tiene tortillas de arroz integral:** Use en su lugar tortillas de maíz o de trigo integral.