

# PIMIENTOS MORRONES RELLENOS DE QUINOA

Prepara esta deliciosa receta llena de nutrientes.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 3 PERSONAS**

- 3 pimientos morrón
- 1/4 de cebolla grande
- Un puño grande de Cilantro
- 1 Aguacate
- Sal
- 1/4 de taza de arándanos
- 1 taza de quinoa
- Aceite vegetal

**NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

## MODO DE PREPARACIÓN

1-Enjuagamos perfectamente 1 taza de quinoa, talando las semillas entre sí. Aproximadamente 4 enjuagues. La colamos bien (El agua puede reservarla para las plantas.)

2-Ponemos la quinoa en una cacerola y agregamos 2 tazas de agua potable. Agregamos una cucharadita de sal. Cuando empiece a hervir, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Esperamos hasta que se consuma toda el agua (sin quemarse)

Apagamos el fuego.

3-Pasamos la quinoa a un tazón grande, agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de arándanos finamente picados, un trozo mediano de cebolla finamente picada y un puño grande de cilantro finamente picado. Mezclamos bien, probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos

4-Cortamos a la mitad 3 pimientos morrones de diferente color. Les retiramos las semillas y los desvenamos. Los pasamos a una charola para horno previamente engrasada con aceite vegetal y les vertemos un poco de aceite vegetal a cada uno e impregnamos por dentro el chile, con ayuda de una brocha de cocina. Agregamos unos granitos de sal natural de mar a cada uno y los metemos al horno precalentado a 200° C o 390° F durante 20 minutos. Los sacamos del horno.

5-Rellenamos los chiles morrones con la preparación de quinoa que ya tenemos lista. Adornamos con dos rajitas de aguacate cada uno.

6-Presentamos.

**VER VIDEO**

**@islenabedoya4270**

**Que bien otra receta de pimientos rellenos, me encantan!**

**@mauracruz6649**

**Que rico y saludable manos a la obra**  

**@samanthabeauty5223**

Me encanto ya quiero hacerlos que rico y saludable

**@cleriabarrientos6194**

Hola hermosos prepare hoy su receta ...deliciosa!!!!  
Ahora agasajaré a mi nuera ...muchos besos son lo máximo!!!! abrazos desde Chile

---

## **MERENGUES**

**Deliciosa y delicada receta.**

**¡Tienes que probar!**

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1/3 de taza de aquafaba Aquafaba (sustituto de huevo) –  
Cocina Vegan Fácil ()
- 3/4 de taza de azúcar glas o impalpable
- Sal
- Limón
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

**NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Agegamos a un tazón 1/3 de taza de aquafaba recién sacada del refrigerador. Muy fría. Agregamos de 20 a 25 gotas de limón, agregamos 1/8 de cucharadita de sal y 1 cucharadita de vainilla.

2-Batimos con un batidor eléctrico a velocidad baja por 5 minutos. Subimos a velocidad media y batimos 5 minutos más. Tenemos que obtener una consistencia que forme picos y al voltear el recipiente no debe de desprender.

3-Volvemos a encender la batidora y batimos en velocidad baja, en lo que agregamos muy poco a poco  $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar glas tamizada. (Este proceso nos debe de llevar 10 minutos aproximadamente)

4-A terminar de agregar el azúcar glas, subimos a velocidad media y batimos 5 minutos más. Apagamos la batidora.

5-Agregamos el merengue a una manga de repostería. Y empezamos a hacer los merengues sobre unas charolas con papel de cocina. Apretando la manga suavemente durante 3 segundos y soltando. Los merengues deben ser pequeños.

6-Metemos las charolas al horno a 100 °C o 200° F. y los dejamos por 1 hora con 45 minutos. Deben de estar en medio del horno, ni arriba, ni abajo.

7-Sacamos del horno.

8-Presentamos

**VER VIDEO**

**@alcon1142**

**Los felicito es una excelente opción de postre sana y**

**deliciosa.**

**@flakitacakes2954**

**Por favor sigan subiendo videos de postres veganos. Hay muchas recetas en internet pero con ingredientes muy complejos de encontrar y ustedes nos hacen todo super fácil... .los adoro,!!! X favor más vídeos de postres.**

**@cladhirvega6391**

**Por favor sigan subiendo recetas con el sustitutos del huevo. Siempre sigo sus consejos que alivian el alma. Gracias un abrazo desde Uruguay**

**@sandigarcier4391**

**Gracias x las recetas! genios!**