



Superfood bowl - fagioli, mango e guacamole con formaggio greco e spezie alla messicana

20 minuti

9



Fagioli Neri



Mango



Pomodoro



Guacamole



Formaggio greco



Mix di spezie
stile Messico



Aglio



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Fagioli Neri	1 pacchetto	2 pacchetti
Mango**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Guacamole** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	658 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2679 kJ/ 640 kcal	407 kJ/ 97 kcal
Grassi (g)	26 g	4 g
Grassi saturi (g)	9 g	1 g
Carboidrati (g)	68 g	10 g
Zuccheri (g)	43 g	7 g
Fibre (g)	21 g	3 g
Proteine (g)	25 g	4 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Scaldare i fagioli

- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio. Unite l'**aglio** (potete tenere la buccia), i **fagioli**, **sale**, **pepe** e cuocete per 7-8 minuti.
- Condite con un po' di **mix di spezie** a piacere e mescolate bene.



Condire l'insalata

- Raccogliete in una ciotola il **mango**, il **pomodoro**, i **fagioli** e condite con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.



Preparare il mango

- Pelate il **mango** con un pelapatete e riducetelo a cubetti di circa 1 cm.
- Tagliate il **pomodoro** a dadini.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti l'**insalata**.
- Irrorate con il **guacamole** e sbriciolate grossolanamente sopra il **formaggio greco**.

Buon Appetito!