

Coliflor "Arroz"

Trayendo buena comida para todos

Chef Raquel se graduó con honores en el programa culinario en el Instituto de Educación Culinaria después de terminar su pasantía en Le Bernardin en Nueva York. En 2009, el chef Raquel creó A Pinch of Salt, que ofrece instrucción práctica de cocina y clases recreativas que se centran en la preparación de sana, alta cocina, sin embargo, las comidas prácticos. Actualmente, el chef Raquel está trabajando estrechamente con el Consejo de Iglesias de Greater Bridgeport (CCGB) proporcionar una amplia educación de cocina en las despensas de alimentos locales y cocinas comida comunitaria. Chef Raquel es un apasionado de la educación de los grupos de jóvenes, familias, personas mayores y las comunidades sobre la importancia de la cocina saludable, la comprensión de la información nutricional, que se extiende de dólares de alimentos, la utilización de los mercados agrícolas y jardines de la comunidad.



Coliflor "Arroz" (Sin Gluten)

para 4 personas

Ingredientes:

1 cabeza de coliflor
Sal y pimienta para probar

Direcciones:

1. Romper la coliflor en ramilletes (arbolitos), lugar en un procesador de alimentos o licuadora y el pulso hasta que la coliflor se convierte en piezas de tamaño pequeño de arroz.
2. En una cucharada heat1 sartén con aceite de oliva, añadir la coliflor "arroz", se sazona con sal y pimienta y cocine durante aproximadamente 8 minutos, revolviendo con frecuencia. Servir inmediatamente.



Asado Coliflor

4 porciones

Ingredientes:

1 cabeza de coliflor
Sal y pimienta para probar

Direcciones:

1. Precalentar el horno a 400 grados.
2. Poner una olla grande con agua a hervir. Añadir la coliflor y cocine por 5-7 minutos. Retirar del agua y dejar enfriar.
3. Rotura de coliflor en ramilletes (arbolitos), rociar con aceite de oliva, sazonar con sal y pimienta. Asada en el horno hasta que se dore unos 25-30 minutos. Retirar del horno y disfrutar.

Notas de Chef:

Sabías Coliflor:

- Rico en vitaminas y minerales
- Cuentan con su salud cerebral, ayuda de la vitamina B en el desarrollo del cerebro
- Alto contenido en fibra

Chef Raquel Rivera-Pablo

A Pinch of Salt, LLC

347-746-SALT (7258)

www.apinchofsalt.com

Raquel@apinchofsalt.com

