



“Salsa” de Manzana y Arándano

Rendimientos 4 tazas

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, LLC ofrece instrucción práctica de cocción se centra en la preparación de sana, alta cocina, sin embargo, las comidas prácticos y de bajo costo. Actualmente, los socios Chef Raquel con el Council of Churches of Greater Bridgeport (CCGB) proporcionar una amplia educación de cocina en las despensas de alimentos locales y programas de comidas de la comunidad. Chef Raquel también proporciona la divulgación y la educación para la cocción Bridgeport mercado de los granjeros de colaboración a los 6 mercados de agricultores. Esto se basa en su compromiso previo con Wellness in the Schools, una organización en Nueva York que proporcionar a los estudiantes de escuelas públicas comidas nutritivas que se refuerzan a través de la educación de cocinar en las aulas y la jardinería. 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.

Ingredientes:

- 1-12 oz bolsa de arándanos frescos (es decir Oceanspray)
- 1 ½ tazas de azúcar, que se estima pueden utilizar menos dependiendo de la acidez
- 2 palitos de canela enteros o 1 TBS. de canela molida
- Pizca de sal
- 1 naranja grande, el pel y jugo
- 2 manzana roja, sin corazón y cortada grande
- ¼ de taza de oro o regulares pasas, opcional

Direcciones:

1. En una olla agregar los arándanos, el azúcar, los palitos de canela, sal y 1 taza de agua en una cacerola a fuego lento hasta que la piel pop abierto, aproximadamente 8-10 minutos.
2. Agregue la cáscara de naranja, jugo de naranja, las manzanas y pasas. Cocine por 15 minutos más. Retirar del fuego y dejar enfriar. La mezcla continuará para espesar medida que se enfría. Cubra y refrigere hasta que esté listo para usar, este se mantendrá durante 2-3 días.

Chef Raquel Rivera-Pablo

A Pinch of Salt, LLC

www.apinchofsalt.com

Raquel@apinchofsalt.com



Bringing Good Food For All