

Ensalada de Col Rizada Pesto y Quínoa Sirves 4

*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 taza de Quinoa
- 1 taza de col rizada congelada, descongelada
- 1 manojo de perejil de hoja plana
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 taza de brócoli o 6 onzas de guisantes de azúcar
- 1 taza de tomate de cereza o de uva, reducido a la mitad
- Sal y pimienta para probar
- Limón, opcional



Servir con: Camarón asado

Direcciones:

1. Cocine la quinoa según las instrucciones del paquete y ponga a un lado para refrescarse. Quinoa se puede hacer un día por delante y refrigerado.
2. Hacer pesto: En un procesador de alimentos o licuadora agregar la col rizada, el perejil, el ajo. Mientras que el motor está funcionando llovizna en aceite de oliva hasta que una pasta lisa se logra. Coloque el pesto en un bol y agregue el queso. Dejar de lado.
3. Lleve el agua a hervir en una olla. Añadir 1 cucharada. De sal y volver a hervir. Agregue el brócoli y / o los guisantes rápidos de azúcar y blanquee por 1-3 minutos hasta. Retirar del agua y correr con agua fría para detener la cocción. Escurrir y reservar.
4. Ensamble: En un tazón grande, agregue quinoa cocida, tomates, y brócoli y / o guisantes de azúcar. Añadir el pesto suficiente para vestirse. Añadir un poco de cáscara de limón, si se utiliza. Ajustar el condimento con sal y pimienta y servir a temperatura ambiente.

Chef Raquel Rivera-Pablo

A Pinch of Salt, LLC

www.apinchofsalt.com

Raquel@apinchofsalt.com



Bringing Good Food For All