



Colletes Verdes y Acelgas sobre las Pastas de Trigo integral

Sirves 6-8



*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, el Chef Raquel se asocia con The Council of Churches of Greater Bridgeport (CCGB) desarrollando y ejecutando un programa de entrenamiento culinario intensivo para inspirar a los empresarios de alimentos. También proporciona la red de CCGB de despensas de alimentos y programas de comidas comunitarias de educación de cocina extensa. Chef Raquel también ofrece educación de extensión y cocina para el Bridgeport Farmers Market Collaborative, FreshConnections y Hall Neighborhood House. Esto se basa en su compromiso con la iniciativa Let's Move de la Sra. Obama y su experiencia con Wellness in the Schools, una organización sin fines de lucro con sede en Nueva York que se enfoca en proveer a los estudiantes de escuelas públicas comidas nutritivas que se refuerzan a través de la cocina educando en las aulas y jardinería. El Chef Raquel es un apasionado de educar a grupos juveniles, familias, personas mayores y comunidades sobre la importancia de cocinar sano, entender la información nutricional, estirar los dólares de los alimentos, utilizar los mercados de los agricultores y jardines comunitarios y hacer que la alimentación sea un estilo de vida saludable.*

Ingredientes:

Aceite de oliva virgen extra, según sea necesario
3-4 dientes de ajo, en rodajas finas o picados
1 manojo de collard verdes, costillas retiradas, cortadas en cintas anchas
1 racimo de acelga, recortado y cortado en cintas
1-15 oz. Lata de frijol blanco bajo en sodio, como cannellini, enjuagado y escurrido
Queso parmesano, según sea necesario
Sal y pimienta para probar
1 caja de pasta de trigo integral

Direcciones:

1. En una sartén profunda, calentar el aceite agregar las cebollas y cocinar hasta que estén blandas y translúcidas. Agregue el ajo y cocine durante unos 30 segundos.
2. Mezcle los verdes y los tallos de acelga. Espolvorear con una pizca de sal y pimienta.
3. Una vez que los verdes se hayan ablandado, añada agua del grifo cuando sea necesario para cubrir sólo los verdes. Cocine hasta que los verdes se hayan ablandado a su gusto, unos 15 minutos. Añadir los frijoles y cocinar por otros 2 minutos. Ajuste el condimento según sea necesario.
4. Mientras tanto, llene una olla grande con agua fría. Llevar a ebullición. Añadir 1 cucharada. De sal y volver a hervir. Añadir en pasta de trigo integral y cocinar de acuerdo a las instrucciones del paquete, aproximadamente 11-13 minutos. Cuando la pasta esté hecha, ahorre cerca de 1 taza del agua de la pasta y drene el líquido restante.
5. Agregue la pasta a los verdes y mezcle para combinar. Añadir un poco de agua de pasta para ayudar a construir una salsa. Espolvorear con queso parmesano y disfrutar!

Chef Raquel Rivera-Pablo

A Pinch of Salt, LLC

www.apinchofsalt.com

Raquel@apinchofsalt.com