



## Coles de Bruselas de Otoño y Repollo de Col

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)** para proveer **CREATE** Culinario entrenamiento una programa desarrollando y instruido por Chef Raquel. 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:**

1 cabeza de col, rodajas finas, col roja o verde  
1 libra de coles de Bruselas, lavadas y cortadas en rodajas finas  
2 zanahorias, ralladas  
1 o 2 manzanas rojas, cortadas en medio lunas  
Pasas, doradas o regulares  
Sal y pimienta, al gusto

### **Para la vinagreta:**

1 cucharada mostaza de miel o mostaza amarilla  
¼ de taza de vinagre de manzana  
½ taza de aceite de oliva  
2 cucharadas miel o jarabe de arce, al gusto

### **Direcciones:**

1. En un tazón grande, añada el repollo y las coles de Bruselas. Sazonar con sal y dejar a un lado para marchitar durante aproximadamente 15 minutos.
2. Mientras tanto hacer la vinagreta: En un tazón pequeño agregar mostaza, vinagre y aceite de oliva y batir. Sazone con sal y pimienta y agregue miel para endulzar ligeramente. Dejar de lado.
3. Cuando la mezcla de repollo haya suavizado, escurra el exceso de agua en un colador. Regresar la mezcla de col al tazón, agregar las zanahorias, las manzanas, las pasas y el aderezo. Dejar marinar durante al menos 30 minutos. Ajuste el condimento según sea necesario con sal y pimienta. ¡Servir y disfrutar!

**Chef Raquel Rivera-Pablo**  
**A Pinch of Salt, LLC**

[www.apinchofsalt.com](http://www.apinchofsalt.com)  
[Raquel@apinchofsalt.com](mailto:Raquel@apinchofsalt.com)

