



RECETAS DE PRIMAVERA

Estefania Ilaneza

<http://www.nutritiontranslated.com>





Sopa de col rizada de frijoles blancos y limón

4 servings
 30 minutes

Ingredients

3 tazas Caldo De Verduras
 2 Zanahorias (troceadas)
 2 Ajo Puerro (las partes blancas, troceadas)
 2 Ajo (dientes picados)
 1/2 cucharilla Oregano
 1 1/2 cucharillas Tomillo (seco)
 1 3/4 tazas Frijoles Cannellini (escurrido, enjuagado)
 3 tazas Agua
 4 tazas Hojas De Col Rizada (tallo quitado, hojas picadas)
 3 cucharadas Jugo De Limón
 Sal Marina Y Pimienta Negra (al gusto)
 1/4 taza Perejil (troceado)

Directions

- 1 En una olla grande calentando a fuego medio, agregue un poco del caldo de verduras y luego agregue las zanahorias y los puerros. Cocine durante 6 a 8 minutos, o hasta que esté bien cocido. Luego agregue el ajo, el orégano y el tomillo y cocine por 1 a 2 minutos más.
- 2 Agregue los frijoles, el agua y el caldo restante y cocine a lleve a una baja ebullición a fuego medio. Luego reduzca a el fuego a medio-bajo y agregue la col rizada y el jugo de limón. Revuelva y continúe cocinando durante 3 a 4 minutos, hasta que la col rizada se cocine.
- 3 Condimente con sal y pimienta. Sirva en tazones y cubra con perejil.

Notes

Que Hacer Con las Sobras : Refrigere en un recipiente hermético por un máximo de hasta cuatro días.



Chirivía Con Pollo

2 servings
 25 minutes

Ingredients

- 2 Chirivía (pelado, troceado)
- 2 cucharadas Aceite De Oliva Virgen Extra (dividido)
- 3/4 cucharillas Salvia Fresca (loosely packed)
- 12 onzas Pechuga De Pollo (sin piel ni hueso)
- 1/2 tsp Oregano (seco)
- 1/4 cucharilla Ajo En Polvo
- 4 tazas Hojas De Col Rizada (trozadas)

Directions

- 1 Agregue las chirivías picadas a una licuadora o procesador de alimentos y procese hasta que se parezca al arroz, aproximadamente 30 segundos
- 2 En una sartén a fuego medio-bajo, agregue la mitad del aceite de oliva virgen extra y la salvia. Fría hasta que las hojas de salvia estén crujientes, aproximadamente de 3 a 4 minutos. Retirar la salvia, píquela y reserve para después. Agregue el arroz de chirivía a la sartén y cocine durante aproximadamente durante 5 a 7 minutos, hasta que esté bien cocido. Retirar y reservar para después.
- 3 Sazone las pechugas de pollo por con el orégano y el ajo por ambos lados. En la misma sartén, a fuego medio, agregue el aceite de oliva virgen extra restante y el pollo. Cocine por 8 a 10 minutos. Retire, corte el pollo y agréguelo nuevamente a la sartén para cocinar durante 1 a 2 minutos más, hasta que esté bien cocido. Retirar y reservar.
- 4 Agregue la col rizada a la sartén y cocine a fuego medio bajo, hasta que se cocine, aproximadamente 1 a 2 minutos.
- 5 Coloque el arroz de chirivía en un plato y cubra con la col rizada, el pollo en rodajas y la salvia.

Notes

Qué Hacer Con Las Sobras : Refrigere en un recipiente hermético por un máximo de tres días.

Si No Tiene Col Rizada: Use otra verdura como acelgas o espinacas.



Nabo Asado Con Romero y Perejil

4 servings
 20 minutes

Ingredients

- 3 Nabo (pelado, cortado)
- 2 cucharadas Aceite De Aguacate
- 2 cucharadas Romero (trozeado)
- 2 cucharadas Perejil (trozeado, separado)
- 1/2 cucharadilla Sal Marina

Directions

- 1 Precaliente el horno a 350°F (177°C).
- 2 En una fuente para el horno, cubra el nabo con aceite de aguacate, romero, la mitad del perejil y sal. Hornee por 20 a 25 minutos, o hasta que esté dorado y tierno.
- 3 Divida en platos y decore con el perejil restante.

Notes

Qué hacer con las sobras: Refrigere en un recipiente hermético por un máximo de cinco días.

Coberturas adicionales : Ase los nabos con cebolla, ajo, pimientos, tocino o queso parmesano.



Sartén de Salchicha y Repollo Fermentado (sauerkraut)

4 servings
 40 minutes

Ingredients

- 10 onzas Salchicha De Pollo (de origen biológico)
- 1 cucharada Aceite De Coco
- 1 Cebolla Amarilla (troceada)
- 2 Manzanas (peladas, troceadas)
- 2 Ajo (dientes de ajo, picados)
- 4 tazas Acelgas (lavadas, troceadas, con o sin los tallos según preferencia personal)
- 2 tazas Sauerkraut (líquido drenado)

Directions

- 1 Precaliente el horno a 350°F (177°C). Cubra una bandeja para hornear con papel de horno. Agregue la salchicha y hornee por 30 minutos o hasta que esté bien cocida. Retire del horno y corte en trozos de 1/4 ".
- 2 Caliente el aceite de coco en una sartén a fuego medio. Agregue la cebolla amarilla y la manzana. Saltee hasta que la cebolla esté translúcida (aproximadamente 5 minutos). Agregue el ajo y saltee un minuto más.
- 3 Agregue las acelgas y continúe salteando hasta que estén cocinadas. Reduzca a fuego lento y agregue la salchicha picada y el repollo y saltee durante otro minuto o hasta que se caliente. Retire del fuego y divida en platos.

Notes

Qué Hacer con Las Sobras: Almacene en un recipiente hermético en el refrigerador por un máximo de tres días.

Vegano y Vegetariano: Omita la salchicha y use lentejas cocidas en su lugar.

Si No Tiene Acelgas: Use col rizada o espinacas en su lugar.