



Pasta con col berza (Collard Green), limón y parmesano

Preparación: 15 min

Tiempo de cocción: 15 min

Porciones: 6-8

Ingredientes

- Caja de 16 onzas de pasta como espaguetis, rotini o penne
- 1 manojo de col berza, lavada
- 1/4 de taza de semillas de girasol (sin cascara)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, finamente picados, o 1 cucharadita de ajo picado
- Ralladura de 2 limones
- 2 cucharas de jugo de limón
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/4 cucharadita de sal o al gusto

Opcional: 1/4 cucharadita pimienta roja en hojuelas

Col berza (collard greens) es una verdura de hoja verde oscura común en la cocina del sur de EE. UU. y de la cocina afroamericana. También se consume en Brasil, África oriental, India y el sureste de Europa. Las berzas están estrechamente relacionadas con la col.

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Prepare la pasta según las instrucciones de la caja. Antes de escurrir la pasta, retire con cuidado 1 taza del agua de la pasta en un recipiente resistente al calor y reserve. Escurra la pasta y reserve.
2. Corte el tallo gruesa del centro de cada hoja de la col berza. Apile las hojas y enróllelas. Corte el rollo para hacer tiras finas de aproximadamente 1/2 pulgada de ancho. Después de cortar todo el rollo, vuelva a cortar las tiras en trozos del tamaño de un bocado.
3. Caliente una sartén grande a fuego medio. Añada las semillas de girasol en una sola capa. Agite la sartén cada minuto aproximadamente para evitar que las semillas se peguen. Cuando las semillas estén ligeramente doradas y huelan a tostado, retire del fuego. Esto llevará unos 5 minutos. Saque las semillas y vuelva a poner la sartén en el fuego.
4. Añada aceite a la sartén. Cuando esté caliente, añada el ajo y la pimienta roja, si la utiliza. Cocine durante 30 segundos. Añada la col berza y la sal. Revuelva hasta que toda la col berza esté cubierta de aceite. Cocine durante otros 5 minutos, revolviendo constantemente.
5. Añada el agua de la pasta a la col berza y déjala cocer a fuego lento. Añada la pasta cocida y revuelva.
6. Retire la sartén del fuego. Mezcle la ralladura de limón, el jugo de limón, las semillas de girasol y el queso parmesano.
7. ¡Sirva inmediatamente y buen provecho!



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org