



Espinacas Nogal Pesto

Hace 4-6 porciones



1/2 tazas de nueces
 1 taza de perejil
 3 oz de espinaca
 2 dientes de ajo
 1/2 chile jalapeño (corte sin semillas y áspero, más o menos al gusto)

1/4 taza de queso rallado Pecorino Romano (parmesano o Asiago pueden ser sustituidos)
 1/3 taza de aceite adicional de oliva virgen
 1 cucharadita de ralladura de limón
 Sal y pimienta al gusto

1. En una sartén rehogar no palillo a fuego medio, asar las nueces durante 5-6 minutos o hasta que se convierten fragante.
2. Coloca las nueces tostadas y el ajo en el procesador de alimentos, mezcle durante 1 minuto.
3. Añadir el perejil, espinacas, queso y jalapeño en el procesador de alimentos, y el pulso hasta que esté bien mezclado. Mantenga procesador en mientras se vierte en el aceite.
4. Añadir la ralladura de limón y la sal y pimienta al gusto.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Espinacas Nogal Pesto

Hace 4-6 porciones



1/2 tazas de nueces
 1 taza de perejil
 3 oz de espinaca
 2 dientes de ajo
 1/2 chile jalapeño (corte sin semillas y áspero, más o menos al gusto)

1/4 taza de queso rallado Pecorino Romano (parmesano o Asiago pueden ser sustituidos)
 1/3 taza de aceite adicional de oliva virgen
 1 cucharadita de ralladura de limón
 Sal y pimienta al gusto

1. En una sartén rehogar no palillo a fuego medio, asar las nueces durante 5-6 minutos o hasta que se convierten fragante.
2. Coloca las nueces tostadas y el ajo en el procesador de alimentos, mezcle durante 1 minuto.
3. Añadir el perejil, espinacas, queso y jalapeño en el procesador de alimentos, y el pulso hasta que esté bien mezclado. Mantenga procesador en mientras se vierte en el aceite.
4. Añadir la ralladura de limón y la sal y pimienta al gusto.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Espinacas Nogal Pesto

Hace 4-6 porciones



1/2 tazas de nueces
 1 taza de perejil
 3 oz de espinaca
 2 dientes de ajo
 1/2 chile jalapeño (corte sin semillas y áspero, más o menos al gusto)

1/4 taza de queso rallado Pecorino Romano (parmesano o Asiago pueden ser sustituidos)
 1/3 taza de aceite adicional de oliva virgen
 1 cucharadita de ralladura de limón
 Sal y pimienta al gusto

1. En una sartén rehogar no palillo a fuego medio, asar las nueces durante 5-6 minutos o hasta que se convierten fragante.
2. Coloca las nueces tostadas y el ajo en el procesador de alimentos, mezcle durante 1 minuto.
3. Añadir el perejil, espinacas, queso y jalapeño en el procesador de alimentos, y el pulso hasta que esté bien mezclado. Mantenga procesador en mientras se vierte en el aceite.
4. Añadir la ralladura de limón y la sal y pimienta al gusto.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Espinacas Nogal Pesto

Hace 4-6 porciones



1/2 tazas de nueces
 1 taza de perejil
 3 oz de espinaca
 2 dientes de ajo
 1/2 chile jalapeño (corte sin semillas y áspero, más o menos al gusto)

1/4 taza de queso rallado Pecorino Romano (parmesano o Asiago pueden ser sustituidos)
 1/3 taza de aceite adicional de oliva virgen
 1 cucharadita de ralladura de limón
 Sal y pimienta al gusto

1. En una sartén rehogar no palillo a fuego medio, asar las nueces durante 5-6 minutos o hasta que se convierten fragante.
2. Coloca las nueces tostadas y el ajo en el procesador de alimentos, mezcle durante 1 minuto.
3. Añadir el perejil, espinacas, queso y jalapeño en el procesador de alimentos, y el pulso hasta que esté bien mezclado. Mantenga procesador en mientras se vierte en el aceite.
4. Añadir la ralladura de limón y la sal y pimienta al gusto.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Espinacas y otra verde se pueden comer crudas o cocidas. Almacene verduras sin lavar en bolsas de plástico selladas en la gaveta de la nevera, donde se mantendrá durante 3-4 días.
- Cuando esté listo para usar, lavar las espinacas a fondo, utilizando varios cambios de agua fría para eliminar toda la suciedad.
- Para evitar la contaminación cruzada, mantener la espinaca y otras verduras de distancia de carnes, aves y mariscos, utilizando tablas de cortar.
- Lávese las manos antes y después de manipular productos frescos.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Espinacas y otra verde se pueden comer crudas o cocidas. Almacene verduras sin lavar en bolsas de plástico selladas en la gaveta de la nevera, donde se mantendrá durante 3-4 días.
- Cuando esté listo para usar, lavar las espinacas a fondo, utilizando varios cambios de agua fría para eliminar toda la suciedad.
- Para evitar la contaminación cruzada, mantener la espinaca y otras verduras de distancia de carnes, aves y mariscos, utilizando tablas de cortar.
- Lávese las manos antes y después de manipular productos frescos.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Espinacas y otra verde se pueden comer crudas o cocidas. Almacene verduras sin lavar en bolsas de plástico selladas en la gaveta de la nevera, donde se mantendrá durante 3-4 días.
- Cuando esté listo para usar, lavar las espinacas a fondo, utilizando varios cambios de agua fría para eliminar toda la suciedad.
- Para evitar la contaminación cruzada, mantener la espinaca y otras verduras de distancia de carnes, aves y mariscos, utilizando tablas de cortar.
- Lávese las manos antes y después de manipular productos frescos.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Espinacas y otra verde se pueden comer crudas o cocidas. Almacene verduras sin lavar en bolsas de plástico selladas en la gaveta de la nevera, donde se mantendrá durante 3-4 días.
- Cuando esté listo para usar, lavar las espinacas a fondo, utilizando varios cambios de agua fría para eliminar toda la suciedad.
- Para evitar la contaminación cruzada, mantener la espinaca y otras verduras de distancia de carnes, aves y mariscos, utilizando tablas de cortar.
- Lávese las manos antes y después de manipular productos frescos.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.