

PASTA DE COLIFLOR Y BRÓCOLI



INGREDIENTES:

3 dientes de ajo picados
marinados

3 cucharadas de aceite de
oliva

1 cabeza de coliflor

1 cabeza de brócoli

4 onzas de pasta

1 taza de perejil picado

½ taza de nueces tostadas,
picadas

1 limón, jugo y rallado

Sal, pimienta, hojuelas de
chile rojo al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. Recorte y corte la coliflor y el brócoli en trozos pequeños. Rocíe con 1-2 cucharadas de aceite de oliva, mezcle con 2/3 de ajo, ralladura de limón, sal, pimienta, hojuelas de chile. Extender sobre una bandeja para hornear y asar durante 20-25 minutos, hasta que estén doradas.
3. Mientras asa, prepare la pasta según las instrucciones. Escurrir y colocar en un tazón, rociar con 1 cucharada de aceite de oliva. Agregue el perejil, el ajo restante, la ralladura de limón y el jugo. Mezcle, agregue las verduras asadas cuando haya terminado.
4. Cubra con nueces y parmesano. Agregue más sal y pimienta si es necesario.

Fuente de Receta: Skyler Leslie, Michigan State University Student



*Compre en su mercado de agricultores,
haga esta receta, comparta su foto.
#MIFarmersMarkets*

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Si el ajo marinado en aceite de oliva, asegúrese de guardarlo sellado y en el refrigerador.
- El ajo marinado durara en el refrigerador por 2 a 3 semanas.
- Para conservar el ajo marinado por mas tiempo transfíéralo a un recipiente apto para congelador y congélelo.

Esta receta fue proporcionada por la Asociación del Mercado de Agricultores de Michigan. El desarrollo fue apoyado por una subvención de Capacitación y Educación en Seguridad Alimentaria otorgada por el Departamento de Agricultura y Desarrollo Rural de Michigan. Para obtener más recetas e información sobre el programa, visite mifma.org.

