

Olla de Pasta



Prep: 15 minutos **Cocción:** 30 minutos **Porciones:** 4

- 1 cebolla
- 1 remolacha
- 4 tallos de hojas verdes (col rizada y / o acelgas suizas)
- 1 caja de caldo (4 tazas)
- 8 onzas de pasta seca (1/2 caja) 1 taza de agua
- 1 lata de frijoles rojos, blancos o pintos
- 1 cucharada de hierbas italianas

Opcional

- Añadir otras verduras (por ejemplo: pimiento rojo, jitomates cortados en cubitos, calabacín, champiñones)
- Hojuelas de chile
- Leche o crema



Notas del Chef: El cocinar la pasta en el caldo es una manera óptima de agregar nutrientes adicionales en sus alimentos. Para que la pasta quede cremosa, en lugar de agregar 1 taza de agua, agregue 1 taza de leche o crema al final de la cocción.

1. Saque una olla de tamaño mediano o grande y agregue el contenido de la caja de caldo y 1 taza de agua. Hierva a fuego alto y reduzca el calor a medio-alto para mantener la ebullición.
2. Corte la cebolla (si lo desea) y la remolacha en cubos pequeños y agregue al caldo hirviendo. Deje hervir durante 5-7 minutos.
3. Separe del tallo, las hojas de col rizada o de la acelga y corte en trozos de tamaño mediano.
4. Agregue las verduras y la pasta a la olla y revuelva.
5. Hierva, revolviendo ocasionalmente durante 10-12 minutos, o hasta que la pasta ablande. La pasta debe haber absorbido la mayoría del caldo. No escurra el caldo sobrante.
6. Enjuague los frijoles y agréguelos con las hierbas, revolviendo hasta que los frijoles se calienten. Si lo desea, agregue las hojuelas de chile para obtener un sabor más picante.

Fresh Harvest Kits es una colaboración entre HDIFFA y las organizaciones de lucha contra el hambre. Cada kit incluye verduras frescas e ingredientes básicos de la agencia. Al usar este kit también obtendrá ideas nuevas para cocinar de forma saludable. Visite nuestra página web para obtener más información, encontrar recetas, y ver la lista completa de agencias asociadas.