

RECETA

Ensalada de diosa verde



Porciones 4-5 platos pequeños

Tiempo: 15 minutos

Aderezo

2 tazas de albahaca

1 diente de ajo o tallos de ajo,
picados

2 cucharadas de cebollines
picados

2 cucharadas de vinagre de
manzana y/o jugo de limón

1 cucharadita de sal

1/2 taza de aceite de oliva

Pimienta negra a gusto

Ensalada

1 manojo de col rizado (kale)

1 cabeza de brócoli

1 calabacín amarillo

Aderezo:

1. Combine todo los ingredientes del aderezo en una procesadora o licuadora y mezcle hasta que todo este combinado y tenga una consistencia suave. Anadir sal y pimienta a gusto.
2. Puede guardar este aderezo en un jaro en el refrigerador por unos 5 días!

Ensalada:

1. Lave todos los vegetales profundamente
2. Separe el tallo de la hoja de la col rizada y colóquelo en el abono o guárdelo para usar en otras recetas! Envuelva la col rizada y corte rebanados finitos. Para una ensalada mas tierna masajee la col rizada con sus manos y 1-2 cucharadas de aceite por 1-2 minutos. Esto hará que la col rizada sea mas tierna!
3. Corte el brócoli en floretes. Use el tallo para una ensalada, salteado o un caldo de vegetales.
4. Corte el calabacín en cubitos o rebanados
5. En un tazón, mezcle los vegetales. Después puede añadir el aderezo a su gusto! Sirva frio como un plato pequeño o puede añadirle proteínas, y granos integrales para hacer una comida completa y balanceada.

*Sea creativo y agregue lo que mas le guste como nueces, semillas o fruta fresca y/ o seca como manzanas o pasas de uvas!



RECETA

Los fideos de diosa verde



Porciones: Depende de la cantidad de comida que le sobre

Tiempo: 15-20 minutos

Ingredientes:

Las sobras de la receta "
Ensalada de diosa verde

Pasta Integrales

Preparación:

1. Cocine los fideos siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Drene los fideos y agregue la ensalada de diosa verde con unas 2-3 cucharadas adicionales de aderezo.
3. Sirva frio o caliente y provecho!

Esta es una receta super básica pero hágala propio con sus propios ingredientes favoritos!



RECIPE

Green Goddess Salad



Serving 4-5 sides

Time: 15 minutes

Dressing

2 cups packed basil leaves

1 clove garlic or 3 garlic

scapes minced

2 tablespoons minced

scallions

2 tablespoons apple cider

vinegar and/or lemon juice

1 teaspoon salt

1/2 cup olive oil

Black pepper to taste

Salad

1 bunch kale

1 head of broccoli

1 yellow squash

Dressing Preparation:

1. Combine all dressing ingredients in a food processor or blender and blend until smooth. Add salt and pepper to taste.
2. You can save this dressing in a jar in the fridge for up to 5 days!

Salad Preparation:

1. Thoroughly wash all veggies.
2. Destem kale and compost or save stems for another recipe! Roll up kale leaves and slice thinly. For a more tender salad, massage kale with your hand and 1-2 tbsp oil for 1-2 minutes. This will tenderize the kale!
3. Cut broccoli into small florets, and save stem for a broccoli slaw, veggie sauté or broth.
4. Slice or dice yellow squash
5. In a bowl, mix the kale, broccoli and squash. Drizzle 2-3 tbsp basil dressing on top of salad. Add more to your taste preference!
6. Serve cold as a side or add some protein and grains for a delicious balanced meal.

*Get creative and add in some nuts or seeds and some dried or fresh fruit like raisins and or apples!

Chester County
FoodBank

MEAL

MAKEOVER

Green Goddess Pasta



Serving: Varies on the amount of meal you have left over

Time: 15-20 minutes

Ingredients:

Left overs from the "green goddess salad"

Whole wheat pasta

Preparation:

1. Cook the Whole Wheat Penne according to the instruction on the package.
2. Drain pasta and add Green Goddess Salad with an additional 2-3 tbsp dressing.
3. Serve cold or warm and enjoy!

This is a very basic form of this recipe but make it your own by adding any ingredients that you think would make this plate delicious

Chester County
FoodBank