

Guía de productos frescos - enero

Enero es un gran mes para consumir frutas y verduras de estación. Estas son algunas de ellas:

- Calabaza bellota
- Brócoli
- Remolacha
- Zapallo
- Col
- Coliflor
- Apio
- Berza
- Toronja
- Kale
- Limones
- Naranjas
- Nabo



Alitas de coliflor con salsa Buffalo

Rinde 2 porciones. Tiempo de cocción: 35 minutos.

- 1 cabeza de coliflor en trozos
- ½ taza de harina común
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 2/3 tazas de salsa picante
- 2 cucharadas de mantequilla

Instrucciones:

- 1) Precaliente el horno a 450 grados F.
- 2) Corte la cabeza de la coliflor en trozos pequeños.
- 3) En un recipiente, mezcle la harina, el agua, el aceite de oliva, el ajo en polvo y la sal.
- 4) Recubra la coliflor cortada con la mezcla de harina de manera uniforme. Colóquela en una lámina para hornear preengrasada y póngala en el horno durante 15 minutos. Recuerde girar los trozos cuando haya transcurrido la mitad del tiempo.
- 5) En otro recipiente, mezcle la salsa picante y la mantequilla derretida.
- 6) Saque la coliflor del horno y póngala en el recipiente con la mezcla de la salsa picante. Mezcle todo bien.
- 7) Vuelva a colocar la coliflor en la sartén y llévela al horno por 20 minutos más. Deles vuelta cuando haya transcurrido la mitad del tiempo.
- 8) ¡Sírvalo caliente!