

Guía de productos frescos - octubre

Cuando llega octubre, trae consigo el otoño, lo cual equivale a muchos productos frescos, entre ellos:

- Col
- Coliflor
- Pimiento morrón
- Puerro
- Chirivía
- Papas
- Calabazas
- Rábanos
- Calabaza de invierno



Aquí se muestran imágenes de puerro y coliflor

En la receta a continuación, se destaca el pimiento morrón

Ensalada de pimiento morrón, tomate y queso feta

Rinde 4 porciones. Tiempo de preparación: 15 minutos.

- 3 tomates sin el centro y cortados
- 1 pimiento morrón rojo sin semillas y cortado en tiras
- 1 pimiento morrón amarillo sin semillas y cortado en tiras
- 1 pimiento morrón verde sin semillas y cortado en tiras
- ½ cebolla cortada en rodajas finas
- 3 onzas de queso feta desmenuzado

Aderezo:

- 4 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de azúcar blanca
- 1 pizca de pimienta negra molida para dar gusto



Instrucciones:

- 1.) Mezcle los tomates, todos los pimientos morrones y la cebolla en un recipiente grande. Espolvoree el queso feta desmenuzado encima.
- 2.) En una taza, combine el aceite, el vinagre, la sal, el azúcar y la pimienta. Vierta esta mezcla sobre la ensalada y revuelva.

Adaptado del sitio web All Recipes [[Allrecipes.com](https://www.allrecipes.com)]