

Receta de ensalada con pasta tipo orzo

Ingredientes

- 2 tazas de pasta tipo orzo
- 4 tazas de agua
- 1 manojo de verduras verdes de hoja (espinaca, kale, acelga)
- 1/3 de manojo de eneldo
- 2 ramitas de menta
- 1 taza de garbanzo cocido
- 4 cebollas de cambray, picadas finamente
- 4 rábanos, picados
- 1/4 de taza de queso feta, desmoronado
- Vinagreta (a elección del docente)

Preparación

1. Hierva el agua y agregue 3 pizcas de sal. Agregue la pasta tipo orzo y cocine hasta que esté suave. Drene la pasta tipo orzo y apártela.
2. Corte las verduras verdes de hoja, el eneldo y la menta en trozos pequeños.
3. En un tazón grande, mezcle la pasta tipo orzo, las verduras verdes de hoja, el eneldo, la menta, el garbanzo, las cebollas de cambray, el rábano y el queso. Rocíe la vinagreta y mezcle para integrar.
4. ¡Sirva y disfrute!

Recomendación del chef: Se puede usar todo tipo de verdura de temporada. ¡Use sus favoritas!