

Polenta de calabaza y parmesano



INGREDIENTES:

- 1 lata de puré de calabaza
- 3 tazas de agua
- 1 taza de polenta
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas mantequilla sin sal
- Sal y pimienta
- 1/4 de taza de semillas de calabaza tostadas

PREPARACIÓN:

1. Ponga a hervir 3 tazas de agua y una pizca de sal en una olla mediana a fuego alto.
2. Batir el puré de calabaza hasta que esté bien combinado.
3. Batiendo continuamente, agregue la polenta en un chorro fino y constante hasta que se incorpore. Reduzca el fuego a bajo para que la mezcla burbujee ocasionalmente.
4. Cocine, revolviendo con frecuencia y raspando el fondo y los lados de la olla, hasta que la polenta esté tierna y espesa, aproximadamente 20 minutos, agregando más agua si es necesario para alcanzar la consistencia deseada. Nota: Puede parecer que está lista después de 10 minutos, pero sigue cocinando los 20 minutos completos.
5. Retire la sartén del fuego. Agregue el parmesano y la mantequilla hasta que estén bien combinados. Sazone la polenta con sal y pimienta.
6. Agregue una cucharada de semillas de calabaza y una pizca del parmesano restante en la parte superior de cada porción. Sirva caliente.
7. ¡Come y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: Adaptado de Williams Sonoma

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite www.c4yourself.com.

Polenta de calabaza y parmesano



INGREDIENTES:

- 1 lata de puré de calabaza
- 3 tazas de agua
- 1 taza de polenta
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas mantequilla sin sal
- Sal y pimienta
- 1/4 de taza de semillas de calabaza tostadas

PREPARACIÓN:

1. Ponga a hervir 3 tazas de agua y una pizca de sal en una olla mediana a fuego alto.
2. Batir el puré de calabaza hasta que esté bien combinado.
3. Batiendo continuamente, agregue la polenta en un chorro fino y constante hasta que se incorpore. Reduzca el fuego a bajo para que la mezcla burbujee ocasionalmente.
4. Cocine, revolviendo con frecuencia y raspando el fondo y los lados de la olla, hasta que la polenta esté tierna y espesa, aproximadamente 20 minutos, agregando más agua si es necesario para alcanzar la consistencia deseada. Nota: Puede parecer que está lista después de 10 minutos, pero sigue cocinando los 20 minutos completos.
5. Retire la sartén del fuego. Agregue el parmesano y la mantequilla hasta que estén bien combinados. Sazone la polenta con sal y pimienta.
6. Agregue una cucharada de semillas de calabaza y una pizca del parmesano restante en la parte superior de cada porción. Sirva caliente.
7. ¡Come y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: Adaptado de Williams Sonoma

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite www.c4yourself.com.