

## LA UVA

*Las uvas poseen una larga historia, estando presentes en la dieta humana desde hace miles de años. Hay una gran variedad de uvas que se emplean para elaborar vino. Las uvas verdes y rojas que con mayor facilidad encontramos para su consumo no tienen semillas y se suelen denominar uvas «de mesa».*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



### MEJORES FORMAS DE PREPARACIÓN

- CRUDAS
- ASADAS

### IDEAS PARA RECETAS

- COMO INGREDIENTE EN ENSALADAS
- HELADAS COMO REFRIGERIO VERANIEGO

### ALMACENAMIENTO

- Lo mejor es almacenarlas sin lavar y unidas al racimo en una bolsa de plástico en el frigorífico.
- Las lavamos justo antes de su consumo.

### VALOR NUTRICIONAL

- Buena fuente de vitamina C y antioxidantes
- Bajas en calorías

### CONSEJOS

- Las uvas blandas o magulladas pueden asarse y añadirse a sabrosas ensaladas de granos o a unas verduras de fronde oscuro para darles un toque dulce.

## PASTA CON SALCHICHAS Y UVAS ROJAS

- **2** salchichas italianas de sabor suave, cortadas en trozos de una pulgada
- **1 c. s.** de aceite (de oliva o vegetal)
- **1** cebolla roja pequeña, cortada en rodajas finas
- **2** dientes de ajo, picados
- **1 cucharadita** de sal
- **2 tazas** de uvas rojas
- **1 taza** de caldo de pollo o vegetal
- **1/4 de cucharadita** de copos de chile rojo
- **10 onzas** de pasta de trigo integral
- **Parmesano** rallado y al gusto

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



PONEMOS UNA OLLA GRANDE DE AGUA A HERVIR. EN UNA SARTÉN GRANDE, COCINAMOS LAS SALCHICHAS A FUEGO MEDIO, REMOVIÉNDOLAS Y PARTIÉNDOLAS HASTA QUE ESTÉN BIEN DORADAS, DURANTE UNOS 15 MINUTOS. PONEMOS LAS SALCHICHAS SOBRE PAPEL ABSORBENTE. AÑADIMOS ACEITE A LA SARTÉN Y LA VOLVEMOS A PONER A FUEGO MEDIO. AÑADIMOS LA CEBOLLA Y EL AJO CON  $\frac{1}{4}$  DE C. S. DE SAL Y COCINAMOS, REMOVIENDO DE CUANDO EN CUANDO, HASTA QUE SE DOREN Y SE ABLANDEN, ENTRE 2 Y 3 MINUTOS. AÑADIMOS LAS UVAS, EL CALDO Y LOS COPOS DE PIMIENTA; LLEVAMOS EL FUEGO A MEDIO-ALTO Y COCINAMOS, REMOVIENDO OCASIONALMENTE, HASTA QUE LAS UVAS SE ABLANDEN O REVIENTEN Y EL LÍQUIDO ESPESE, DURANTE UNOS 10 MINUTOS. VOLVEMOS A PONER LAS SALCHICHAS EN LA SARTÉN Y REMOVEMOS; APAGAMOS EL FUEGO. CUANDO LA OLLA COMIENCE A HERVIR, AÑADIMOS LOS  $\frac{3}{4}$  DE C. S. DE SAL RESTANTES Y LA PASTA; LA COCEMOS CONFORME AL ENVASE. ESCURRIMOS LA PASTA, LA AÑADIMOS A LA SARTÉN Y LA PONEMOS A FUEGO FUERTE. COCINAMOS, REMOVIENDO, HASTA QUE LA SALCHICHA ESTÉ CALIENTE Y LA PASTA ESTÉ IMPREGNADA DE LA SALSA, ENTRE 30 Y 60 SEGUNDOS. ADEREZAMOS CON EL PARMESANO, SI ELEGIMOS USARLO. SUFICIENTE PARA 4 PERSONAS.

Realizado gracias a BNY Mellon/Alice P. Chase Trust