



# ***Pasaporte al Fin de Semana: Ensalada Italiana con Frijoles Cannellini***

## **COMIDAS DEL MUNDO**

Cocinar puede ser una aventura y una forma de descubrir los diferentes sabores del mundo. Cada cultura tiene una forma única de combinar ingredientes y sabores. Compare la comida italiana con la china. En estas dos culturas, se usan aceites, especias y hierbas muy diferentes para crear recetas iguales de sabrosas pero muy distintas entre sí.

Según la cultura, también se emplean distintas herramientas y técnicas en la cocina. Por ejemplo, una máquina para hacer pasta es una herramienta de uso frecuente en la cocina italiana, mientras que el wok se usa con frecuencia para saltear en las culturas asiáticas. En la cultura mexicana, una prensa para tortillas y un molcajete (mortero) son artículos básicos de la cocina para preparar tortillas caseras y guacamole o salsa.

### ***¿Sabía lo Siguiente? Cocina Mediterránea***

La cocina mediterránea se basa en la cocina tradicional de los 21 países que rodean al mar Mediterráneo. Cada país tiene su propia cultura, sus tradiciones e ingredientes especiales, pero se unifican al adoptar una alimentación basada en productos de origen vegetal, con contenido alto de frutas y verduras frescas cosechadas en la zona, por ejemplo, frijoles, chicharos, nueces y productos integrales. La carne se consume con moderación e incluye más pescado y carne de aves de corral que carne roja. La Ensalada Italiana con Frijoles Cannellini que haremos es un plato ideal para incorporar ingredientes italianos tradicionales, como el limón, el aceite de oliva y el queso mozzarella. Si decide agregarle col a esta ensalada, el plato quedará colorido y sabroso, especialmente después de presionar la col con intensidad usando aceite de oliva o jugo de limón. Mediante este procedimiento, se logra que la col, una verdura fibrosa y resistente, quede tierna y deliciosa. Esta receta, Ensalada Italiana con Frijoles Cannellini, le permitirá cocinar en casa de manera fácil, saludable y divertida.

### ***¡Pruebe la receta!***

Ensalada Italiana con Frijoles Cannellini

<https://www.chefsa.org/wp-content/uploads/2020/04/Italian-Cannellini-Salad-Spanish.pdf>

Haga la receta y recuerde compartir la imagen en Facebook, Instagram o Twitter. Etiquete a @chefsanantonio, ¡y tal vez compartamos su foto!

[chefsa.org](http://chefsa.org)

@CHEFSanAntonio

