



## Gachas “grits” de naranja y Verduras “verdes”

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p><b>Gachas ‘Grits’ de naranja</b> 2 tazas de agua 1 taza de jugo de naranja 1/2 cucharadita de cáscara de naranja rallada 3/4 taza de gachas crudas para cocinar rápido 1/2 cucharadita de sal 2 cucharadas de azúcar morena</p> <p><b>Verduras ‘verdes’</b> 1 puñado de acelgas 1 diente de ajo 1 cucharada de aceite de oliva Vinagre con sabor (opcional)</p>	<p><b>Utensilios necesarios:</b></p> <p>1 juego de tazas de medir secos 1 taza de medir líquidos 1 cuchara grande 1 juego de cucharas de medir 1 rallador 1 olla mediana 1 olla para caldo 1 juego de tenazas de cocina 1 colador</p>
--	---

### **Pasos:**

#### **Gachas “grits” de naranja**

1. En una olla mediana sobre fuego mediano, hiervan el agua y el jugo de naranja.
2. Rallen 1/2 cucharadita de la cáscara de naranja.
3. Lentamente revuelvan las gachas, ralladura de naranja y sal. Reduzcan el fuego y cocinen a fuego lento revolviendo ocasionalmente por 3 a 4 minutos o hasta que se espese.
4. Viertan en platillos para servir, espolvoreen con el azúcar morena. Dejen que se derrita el azúcar, por 2 minutos. Sírvanlas calientes.

#### **Verduras ‘verdes’**

1. Laven las verduras completamente usando el colador para escurrirlas. Remuevan los tallos de las verduras y trocen las hojas en tiras de 1 pulgada.



2. Piquen el ajo. Agreguen aceite a una olla grande a fuego lento, cuando el aceite esté caliente, agreguen el ajo picado y cocinen hasta que esté fragante.
3. Coloquen las verduras en la olla y salteen hasta que se marchiten, de 5 a 7 minutos. Agreguen una salpicadura de vinagre antes de servir si prefieren.