

Serie de verduras frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig

Vegetales proporcionados por Granja Radical Roots, St. Isidore Homestead & Permaculture y Jubilee Climate Farm



Vegetales de esta semana:

Bok choy (col china), Lechuga Verde, Espinacas, Rábano y Cilantro

Receta de la semana:

Bok choy (col china) de cocción rápida

Ingredientes:

- 1 cabeza de bok choy (1 ½ libras)
- 3 cucharadas de aceite
- 5 dientes de ajo (picados gruesos)
- 3 cucharadas de agua (aproximadamente)
- 2 cucharaditas de azúcar
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones:

1. Lava y seca bien el bok choy
2. Bok choy más grande (separa las hojas de los tallos)
3. Calienta el aceite en una sartén y luego añade el ajo
4. Agrega el bok choy a la sartén (primero los tallos, luego las hojas)
5. Cuando estén tiernos y aún crujientes, agrega azúcar, sal y pimienta
6. Agrega agua cuando sea necesario para vaporizar
7. Sírvelo en un plato tendido ¡Disfruta!



