

Serie de verduras frescas

Programa de extensión educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:

Col rizada, mezcla de lechugas, espinaca, rabanos o nabos, cilantro

Receta de la semana:

Chips de Col Rizada y Ensalada Agitada de Col Rizada

Chips de col rizada

Ingredientes

- 1 puñado de col rizada (200gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Condimentos de tu preferencia: sal, ajo, etc.

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 150°C o 300° F.
2. Coloca papel manteca en una bandeja plana resistente al horno.
3. Lava y seca la col rizada. Separa las hojas de los tallos y corta en pedazos pequeños.
4. Mezcla la col con aceite de oliva y los condimentos.
5. Hornea por 15 minutos, gira la bandeja y hornea por 12-15 minutos más, o hasta que la col esté crujiente y los bordes tostados.

Ensalada de col rizada

Ingredientes

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/3 taza de cidra de manzana
- 1/4 taza de miel de abeja, arce o agave
- 2 cucharaditas de vinagre
- balsámico
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de sa

Instrucciones

1. Unta aceite de oliva en las hojas de col rizada y agrega la sal.
2. Coloca todos los ingredientes en un tarro con tapa y agítalo hasta que se mezclen bien.
3. Mezcla las hojas de col con el aderezo.



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM