

La Serie de verduras frescas

Programa de extensión educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:

Col rizada, cebolla, ajo, pimiento verde

Receta de la semana:

Sopa fácil con verduras, fideos y frijoles

Ingredientes:

- Algunas verduras como:
 - Zanahorias
 - Apio
 - Cebolla
 - Tomate
 - Pimiento
 - Calabacín
 - Col rizada
 - Ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 6 tazas de caldo (de pollo, res o verduras) o agua
- 1 lata de frijoles (escurridos)
- 1 taza de pasta
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: orégano, cilantro o perejil picado

Instrucciones:

1. Picar las verduras
2. Calentar el aceite en una olla. Agregar las verduras. Cocinar hasta que se doren un poco.
3. Agregar caldo o agua. Calentar hasta que hierva.
4. Agregar una lata de frijoles y una taza de fideos.
5. Agregar sal y pimienta al gusto.
6. Una vez que la sopa vuelva a hervir, bajar el fuego y continuar cocinando (a fuego lento) durante los minutos que necesiten los fideos (ver el paquete de fideos). Normalmente son 5 minutos para pastas pequeñas (como la pastina o el orzo) y 10 minutos para pastas más grandes.
7. Añadir hierbas finamente picadas. ¡Sirve caliente y buen provecho!



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM