



Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig



Vegetales de esta semana:

Granja Radical Roots: Cafetería móvil de HCPS: menta (de St. Isidore), mezcla de lechugas, col rizada, cebolla verde, 2 pimientos, lechuga, calabacín **Las demás ubicaciones:** menta (de St. Isidore), col rizada, cebolla verde, lechuga, hierbas aromáticas, pepino, pimiento, tomate, calabacín, mezcla de lechugas.

Granja St. Isidore: menta, pepinos, mezcla de ensaladas, zanahorias, acelgas.

Huertos Friendly Neighbor: remolacha, zanahorias, lechuga, apio, acelga arcoíris, pepino.

Te de menta Crédito: New York Times

Ingredientes

- Agua
- Menta
- Opcional: miel u otro endulzante

Instrucciones

- En una olla, llevar 4 a 5 tazas de agua, casi a ebullición.
- Separar las hojas de menta de la rama. Colocar la menta en el agua por tres a cinco minutos.
- Colar y servir en una taza.

Ensalada de papa con menta

Ingredientes

- 2 libras de papas pequeñas
- Jugo de 1 limón
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolletas o cebollas en rodajas
- 1/4 taza de hojas de menta picadas
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

- Hervir las papas (con bastante agua salada) durante unos 15 minutos, hasta que estén tiernas (¡pero no demasiado!).
- Escurrir, dejar enfriar un poco y cortar las papas en trozos.
- En un tazón, batir el jugo de limón, la sal y el aceite de oliva.
- Transferir las papas al tazón y mezclar con el aderezo, la cebolla, la menta y la pimienta.



JonesGardens



vinefigeducation.org/recipes