

La Serie de verduras frescas

Programa de extensión educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:

Lechugas mixtas, tomates, tomatitos cherry, pimientos, calabacín, cebollín, cilantro

Receta de la semana:

Pasta para niños

Ingredientes:

- ½ taza de pasta farfalle cruda
- ¼ taza de guisantes or arvejas
- 1 zanahoria
- ½ pepino
- ½ pimiento verde
- ¼ taza de maíz de lata
- Cilantro
- Aderezo: aceite de oliva y sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Cocina la pasta en agua con sal por 10 minutos. Sigue las indicaciones del paquete o prueba uno de los fideos para comprobar que estén listos.
2. Corta la zanahoria, pepino y pimiento verde en cubitos pequeños.
3. Mezcla la pasta con el resto de los ingredientes en un bowl.
4. Mezcla los ingredientes del aderezo y agregalos a la pasta. Sirve a temperatura ambiente. ¡Disfruta!



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM