

Serie de verduras frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig
Vegetales proporcionados por Radical Roots Farm, St. Isidore Homestead
& Permaculture y Jubilee Climate Farm



Productos de esta semana:

Mezcla de lechuga/ensalada, lechuga roja, col rizada, espinacas, cebolletas,
otra hierba

Receta de la semana:

chips de col rizada

Ingredientes:

- 1 manojo de col rizada (1/2 libra o 1/2 bolsa)
o acelgas, espinacas o coles



vinefigeducation.org/recipes

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 300 grados F (o 150 Celsius).
2. Cubre una bandeja para hornear galletas con papel pergamino (opcional).
3. Lava y seca la col rizada. Con un cuchillo o unas tijeras de cocina, separa con cuidado las hojas de los tallos gruesos. Cortar en trozos del tamaño de un chip.
4. Coloca los trozos de col rizada en la bandeja para hornear galletas.
5. Rocía aceite de oliva sobre la col rizada y luego espolvorea con los condimentos de que más te gusten.
6. Hornea durante 15 minutos, gira la bandeja y hornea durante 10-15 minutos más o hasta que la col rizada esté crujiente y los bordes estén dorados pero no quemados.

Notas:

- Sugerencias de condimentos: sal, pimienta, cebolla en polvo, ajo en polvo, chile en polvo, comino, cúrcuma y queso parmesano. También puedes usar tu aderezo para ensaladas favorito.

