

Serie de Verduras Frescas



Programa de Extensión Educativa Vine & Fig



Productos de esta semana:

Finca Radical Roots:

Calabaza, mezcla de lechugas, tomates, tomates cherry, pimientos, hierbas, espinacas, cebolletas.

St. Isidore Homestead & Permaculture:

Calabaza, pimientos, tomates, col rizada, perejil.

Huerto Friendly Neighbor Gardens:

Col rizada, lechuga, pepino o calabacín, pimientos, tomates, calabaza moscada de Radical Roots Farm.

Receta de la semana:

Calabaza rostizada con azúcar y canela

Ingredientes:

- 1 calabaza
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de azúcar rubia
- 1/4 cucharadita de canela
- Pizca de sal

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 425°F o 218°C
2. Corta la calabaza en cubitos. Necesitarás 3 tazas aproximadamente.
3. Mezcla la calabaza con aceite, azúcar y canela. Luego colócala en una bandeja engrasada y llévala al horno.
4. Rostiza por 10 minutos, voltea las calabazas y deja en el horno por 10 minutos más.
5. Agrega una pizca de sal y sirve ¡Disfruta!



vinefigeducation.org/recipes