



La Serie de verduras frescas

Programa de extensión educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:

Calabacín, mezcla de lechuga para ensalada, lechuga común, pepino, hierba aromática, acelga o col rizada, cebollines

Receta de la semana:

Calabacín (zucchini) sabroso al horno

Ingredientes

- calabacín (zucchini)
- tomates
- cebolla
- ajo
- salsa de tomate (como para pasta o pizza)
- queso rallado (tipo parmesano u otro)

Instrucciones

1. Pica los calabacines, tomates, cebolla y ajo.
2. Mézclalos en una fuente para horno.
3. Pon la fuente en el horno a 375 grados (Fahrenheit o 190 centígrados), durante 10 minutos.
4. Saca la fuente del horno y agrega salsa de tomate y queso rallado.
5. Regresa la fuente al horno por 25 minutos más.
6. ¡Luego ya está listo para servir!

Agrega sal, pimienta y condimentos (como orégano o albahaca) a gusto.

Puedes acompañarlo con fideos o arroz.



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM