

لسلة الخضروات الطازجة

برنامج التوعية التعليمية Vine & Fig

تم تقديم جميع المنتجات هذا الأسبوع بواسطة Radical Roots Farm باستثناء
للبصل الذي قدمته Saint Isidore Homestead & Permaculture



منتجات هذا الأسبوع:

خس ، بصل ، طماطم ، كزبرة ، فلفل ، ثوم ، كوسة

وصفة الأسبوع:

بيكو دي غالو

وصفة من Madison y Guadalupe Jones



vinefigeducation.org/recipes

مكونات:

- 5 حبات طماطم مقطعة إلى مكعبات
- 1/2 بصل أحمر مفروم
- 3 ملاعق كبيرة كزبرة مفرومة طازجة
- 1 ليمونة معصورة
- ملح وفلفل أسود مطحون حسب الرغبة
- اختياري: 1 فلفل هالابينو ، مفروم ، كمون و ثوم

تعليمات:

1. تقلب الطماطم والبصل والكزبرة وعصير الليمون والملح والفلفل وفلفل الهالابينو معاً في وعاء. وبالهناء والشفاء!

