

# Serie de Verduras Frescas

Vine & Fig Educational Outreach Program



## Vegetales de esta semana:

### Radical Roots Farm:

Col rizada, nabos, espinaca, lechuga de cabeza y mix de ensalada

### St. Isidore Homestead & Permaculture

Col rizada tierna, mezcla de ensalada y orégano griego



## Receta de la semana:

Chips de Col Rizada y Ensalada Agitada de Col Rizada



[vinefigeducation.org/recipes](http://vinefigeducation.org/recipes)

## Chips de Col Rizada

### Ingredientes

- 1 puñado de col rizada (200gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Condimentos de tu preferencia: sal, ajo, etc.

### Direcciones

1. Precalienta el horno a 150°C o 300° F.
2. Coloca papel manteca en una bandeja plana resistente al horno.
3. Lava y seca la col rizada. Separa las hojas de los tallos y corta en pedazos pequeños.
4. Mezcla el kale con aceite de oliva y los condimentos.
5. Hornea por 15 minutos, gira la bandeja y hornea por 12-15 minutos más, o hasta que la col esté crujiente y los bordes marrones.

## Ensalada Agitada de Kale

### Ingredientes

- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/3 taza de cidra de manzana
- 1/4 taza de miel, maple o agave
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de sal

### Direcciones

1. Unta aceite de oliva en las hojas de col rizada y agrega la sal. Reservar.
2. Coloca todos los ingredientes en un tarro con tapa y agítalo hasta que se mezclen bien.
3. Mezcla las hojas de col, el aderezo y los toppings que te gusten como crutones.

