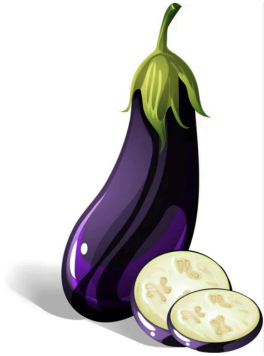


Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig



Vegetales de esta semana:

Finca Radical Roots:

Tomates comunes, tomatitos “cherry”, pimiento, pepino, lechugas tiernas, cebolla, hierba aromática y berenjena provista por St. Isidore y Jubilee Climate Farms.

St. Isidore Homestead & Permaculture:

Berenjena, papas, tomates (variedad tradicional) y cebolla



Receta de la semana:

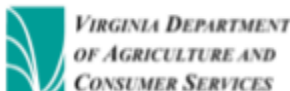
Berenjena sobre pan

Ingredientes

- Berenjena
- Tomate
- Pimiento verde
- Cebolla
- Ajo
- Pan (pan pita, baguette o el que prefiera)
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones

1. Corta la berenjena, el tomate y el pimiento en pequeños cubos.
2. Pica la cebolla y el ajo.
3. En una sartén con un poco de aceite, dora la cebolla y el ajo; agrega la berenjena. Cocina por 10 minutos.
4. Agrega el tomate y el pimiento. Cocina otros 5 minutos. Sal y pimienta a gusto.
5. Pon la mezcla de verduras sobre un pan pita, una baguette o el pan que desees.
6. Agrega queso por arriba.
7. Pon el pan con verduras y queso sobre una bandeja o fuente para horno, en el horno precalentado a 300 grados. Hornear hasta que el queso se derrita. O, puedes ponerlo en el microondas por 30 segundos hasta que se derrita el queso. ¡Qué lo disfrutes!



vinefigeducation.org/recipes