



Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig



Productos de esta semana:

Finca Radical Roots:

Tomates, cebolletas, lechuga, mezcla de lechugas, espinacas.

St. Isidore Homestead & Permaculture:

Paco chino bebé, espinacas, berenjenas, acelgas y mezcla de hierbas

Huerto Friendly Neighbor Gardens:

Lechuga, rábanos, col rizada, pimientos, guisantes, tomates

Recipe of the Week:

Sopa fácil con verduras, fideos y frijoles

Ingredientes:

- Algunas verduras como:
 - Zanahorias
 - Apio
 - Cebolla
 - Tomate
 - Pimiento
 - Calabacín
 - Espinacas
 - Ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 6 tazas de caldo (de pollo, res o verduras) o agua
- 1 lata de frijoles (escurridos)
- 1 taza de pasta
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: orégano, cilantro o perejil picado

Instrucciones:

1. Picar las verduras
2. Calentar el aceite en una olla. Agregar las verduras. Cocinar hasta que se doren un poco.
3. Agregar caldo o agua. Calentar hasta que hierva.
4. Agregar una lata de frijoles y una taza de fideos.
5. Agregar sal y pimienta al gusto.
6. Una vez que la sopa vuelva a hervir, bajar el fuego y continuar cocinando (a fuego lento) durante los minutos que necesiten los fideos (ver el paquete de fideos). Normalmente son 5 minutos para pastas pequeñas (como la pastina o el orzo) y 10 minutos para pastas más grandes.
7. Añadir hierbas finamente picadas. ¡Sirve caliente y buen provecho!

