

Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:



Finca Radical Roots:

Espinaca, remolacha, ajo, lechugas frescas

St. Isidore Homestead & Permaculture:

Lechugas arropolladas, berenjenas, zanahorias y espinacas de Radical Roots



Receta de la semana:

Licuido de banana y espinaca

Ingredientes

- 1 taza de leche
- 1 banana grade (congelada)
- Un puñado de espinacas

Opcional: mas fruta (mango, fresas, etc.); chocolate en polvo; canela; esencia de vainilla; miel; avena; semillas de chía.

Instrucciones

1. Licúa todos los ingredientes hasta que quede cremoso.

¡Listo, qué rico!



vinefigeducation.org/recipes