

La Serie de verduras frescas

Programa de extensión educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:

Albahaca, acelgas o col rizada, lechuga de cabeza, mezcla para ensalada, nabos, cebollín, pepino, espinacas.

Diferentes formas de usar albahaca:

Te de Albahaca

Coloca 2 tazas de albahaca en una jarra de vidrio de 2 litros.
Agrega 6-7 tazas de agua hirviendo y deja reposar por 20-30 minutos.
Cuela la albahaca, agrega miel y limón. Disfruta frío o caliente.

Ensalada de Pasta con Limón y Albahaca

Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Deja enfriar.
Prepara un aderezo de vinagre blanco, aceite de oliva y jugo de limón. Agrega a la pasta.
Agrega pimienta, albahaca y queso parmesano..
Refrigerar por 2 horas antes de servir.

Pizza Margarita

Hornea tu pizza de queso casera o congelada. Retira del horno cuando esté lista.
Agrega hojas de albahaca encima del queso.

Sandwich de Tomate y Albahaca

Coloca albahaca, jugo de limón, cebollín y sal en un procesador de comida. Agrega aceite de oliva y licúa hasta que la mezcla esté homogénea.
Puede agregar hasta 3 cucharadas de agua si la mezcla se pone muy espesa.
Abre un pan tipo baguette (o una rebanada de pan lactal) y unta la mezcla de albahaca.
Agrega rodajas de tomates, hojas de albahaca y otras hojas verdes que te gusten.
Tapa con otra pieza de pan ¡y listo!

Ensalada Caprese

Corta el tomate y el queso mozzarella en rodajas.
Coloca en capas, una hoja de albahaca, un tomate y una rebanada de queso. Repite.
Rocía vinagre balsámico y ¡buen provecho!



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM