



Serie de verduras frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig

Productos de esta semana

Finca Radical Roots:

Lechuga, tomates, tomates cherry, pimientos, hierbas, pepino, cebollas, remolacha

St. Isidore Homestead & Permaculture:

Lechuga verde, tomates, pimientos, patatas, nabos para ensalada, perejil

Huerto Friendly Neighbor Gardens:

Pepino, cebolla, pimienta, tomate, remolacha, zanahoria

Receta de la semana:

Pasta para niños

Ingredientes:

- 1/2 taza de pasta farfalle cruda
- 1/4 taza de guisantes or arvejas
- 1 zanahoria
- 1/2 pepino
- 1/2 pimienta verde
- 1/4 taza de maíz de lata
- Cilantro
- Aderezo: aceite de oliva y sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Cocina la pasta en agua con sal por 10 minutos. Sigue las indicaciones del paquete o prueba uno de los fideos para comprobar que estén listos
2. Corta la zanahoria, pepino y pimienta verde en cubitos pequeños.
3. Mezcla la pasta con el resto de los ingredientes en un bowl.
4. Mezcla los ingredientes del aderezo y agrégalos a la pasta. Sirve a temperatura ambiente. ¡Buen provecho!

