

The Fresh Veggie Series

Vine & Fig Educational Outreach Program

Vegetales de esta semana:

Espinaca, mezcla de lechuga, rábano, col rizada, cabeza de lechuga, hierbas

Receta de la semana:

Licuada de espinaca

Ingredientes:

- 1 banana bien madura (si está congelada, mejor)
- 1 taza de leche del tipo que prefieras (de vaca, avena, almendras, etc.)
- 1 puñado grande de espinaca

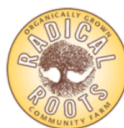
Opcional: agrega más frutas, yogurt griego, mantequilla de nueces, cacao, canela, extracto de vainilla, agave, miel de maple, hojuelas de avena y/o chía.

Instrucciones:

Licúa todos los ingredientes. Agrega hielo para darle una textura más helada.



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM