

Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig



Esta semana:

Finca Radical Roots:

Manzanas, lechuga, espinaca, pimientos, tomates, tomates cherry, hierba aromática.

St. Isidore Homestead & Permaculture:

Una libra de boniato/batata y hojas para ensalada, y manzanas de la finca Radical Roots.



Receta de la semana:

Compota de manzana

Ingredientes

- 2 tazas de manzanas cortadas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3 cucharadas de azúcar (preferiblemente morena, o otro tipo de endulzante, o puede omitir el azúcar por completo)
- 1 cucharadita de canela o nuez moscada (o ambas)
- Unas cuantas cucharadas de agua, si es necesaria
- Opcional: otras especies como clavo de olor, esencia de vainilla o cáscara de naranja

Instrucciones

1. Lave las manzanas. Pelar si las prefiere sin cáscara. Remueva el corazón de la manzana. Corte las manzanas en cubitos o rodajas.
2. Ponga las manzanas, el jugo de limón, el azúcar y la canela o nuez moscada en una sartén. Puede incorporar otras especies como clavo de olor, esencia de vainilla o cáscara de naranja.
3. Cocine a fuego medio por aproximadamente 15 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que las manzanas estén tiernas.

Nota: puede agregar un poco de agua durante la cocción si la mezcla se seca.

Disfrute la compota caliente, a temperatura ambiente o fría; como postre, merienda o desayuno.



vinefigeducation.org/recipes