



Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig



Vegetales de esta semana:

Finca Radical Roots: calabacín (zucchini), remolacha (betabel), hierba aromática, cebolla, lechugas, acelga, pepino, tomate, pimiento verde.

St. Isidore Homestead & Permaculture: calabacín (zucchini), cebolla, zanahorias, orégano mexicano.

Receta de la semana:

Calabacín (zucchini) sabroso al horno

Ingredientes

- calabacín (zucchini)
- tomates
- cebolla
- ajo
- salsa de tomate (como para pasta o pizza)
- queso rallado (tipo parmesano u otro)

Instrucciones

1. Pica los calabacines, tomates, cebolla y ajo.
2. Mézclalos en una fuente para horno.
3. Pon la fuente en el horno a 375 grados (Fahrenheit o 190 centígrados), durante 10 minutos.
4. Saca la fuente del horno y agrega salsa de tomate y queso rallado.
5. Regresa la fuente al horno por 25 minutos más.
¡Luego ya está listo para servir!
Agrega sal, pimienta y condimentos (como orégano o albahaca) a gusto.
Puedes acompañarlo con fideos o arroz.



vinefigeducation.org/recipes