

Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig



Vegetales de esta semana:

Finca Radical Roots:

tomates, lechugas frescas, tomates cherry, hierba aromática, pimientos, col rizada y pepinos de Friendly Neighbor Gardens.

St. Isidore Homestead & Permaculture:

una libra de tomates, una libra de cebollas y un pimiento grande



Receta de la semana:

Pico de gallo

Ingredientes

- 5 tomates, cortados en cubitos pequeños
- 1/2 cebolla roja picada
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado
- el jugo de una lima
- sal y pimienta, a gusto
- Opcional: 1 chile jalapeño sin semillas y picado, comino y ajo.

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes en un tazón, y ¡listo, a disfrutar!
El pico de gallo va bien con tortillas, totopos/chips de maíz o arroz.
¡Buen provecho!



vinefigeducation.org/recipes