



Serie de Verduras Frescas

Vine & Fig Educational Outreach Program



Vegetales de esta semana:

Finca Radical Roots: Acelga, cilantro, nabos, lechuga, ensalada mixta y espinacas.
St. Isidore Homestead & Permaculture: Mezcla de ensaladas, espinacas, rúcula, rábano, orégano (mexicano).

Recetas de la semana:

Acelga Suiza al vapor y saltada

Ingredientes

- Un manojo de acelgas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 de taza de cebolla morada picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1/4 de cucharadita de sal kosher
- 1/2 taza de caldo de verduras

Direcciones

1. Separa las hojas de acelgas de los tallos y córtalos en trozos más pequeños.
2. Calienta el aceite en una sartén grande, agrega los tallos y la cebolla. Cocina hasta que esté transparente.
3. Agrega el ajo, la ralladura de limón, la sal, seguido de las hojas y el caldo de verduras.
4. Deja hervir, cubre y cocina durante 3-5 minutos, o hasta que se absorba el caldo ¡Buen provecho!

Arroz al cilantro y limón - by Akiel Baker

Ingredientes

- 1 taza de arroz blanco
- 2 tazas de agua
- Puñado de cilantro
- 1 limón

Direcciones

1. Enjuaga el arroz en agua fría. Lleva a una olla y agrega el agua.
2. Cocina a fuego alto hasta que hierva. Luego reduce el fuego y cocina por 15-20 minutos o hasta que el arroz esté suave y el agua se haya evaporado.
3. Exprime el limón y ralla la cáscara. Agrega al arroz mientras se cocina.
4. Corta el cilantro y mezcla con el arroz cocido ¡A disfrutar!



vinefigeducation.org/recipes