

La Serie de verduras frescas

Programa de extensión educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:

Tomates, mezcla de ensalada, lechuga, pimientos, ajo, calabacín, hierba aromática, col rizada

Receta de la semana:

Pico de Gallo

Ingredientes

- 5 tomates, cortados en cubitos pequeños
- ½ 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!
2. El pico de gallo va bien con tortillas, totopos/chips de maíz o arroz. ¡Buen provecho!



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM