

# Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig

## Vegetales de esta semana:



### Finca Radical Roots:

Cilantro, pimientos dulces, pepino, calabacín, tomates, remolacha, col rizada, lechuga, tomates cherry, manzanas

### Receta de la semana:

## Pasta (¡que a los niños les gusta!)



## Ingredientes:

- 1/2 taza de fideos moñitos o el tipo que prefiera
- 1/4 taza de guisantes (arvejas/chícharos)
- 1 zanahoria cortada en cubitos
- 1/2 pepino pelado y cortado en cubitos
- 1/2 pimiento dulce cortado en cubitos
- 1/4 taza de maíz cocido o en lata
- Cilantro o albahaca cortada
- Aderezo:
  - Aceite de oliva
  - Sal y pimienta a gusto

## Instrucciones:

Nota: puede usar otros vegetales. Por ejemplo: tomates frescos en vez de zanahorias, remolacha cocida en lugar de guisantes.

1. Cocine la pasta en agua hervida y salada por 10 minutos o según las instrucciones del paquete.
2. Mezcle los fideos con el resto de los ingredientes, en un bol.
3. Agregue el aderezo y los fideos, y mezcle. Sirva a temperatura ambiente. ¡Qué los disfruten!



[vinefigeducation.org/recipes](http://vinefigeducation.org/recipes)