

Serie de verduras frescas



Programa de Extensión Educativa Vine & Fig

Productos proporcionados por Radical Roots Farm y
St. Isidore Homestead & Permacultura. Gracias!



Productos de esta semana:

Mezcla de lechuga,, Acelgas, Calabacín, Zanahorias, Cebolletas, Remolachas, Ajo y Pepino

Receta de la semana:

Ensalada de Zanahoria/Remolacha (receta adaptada de)

A Guide to: Farm-Fresh Seasonal Produce

(Una guía para: Productos frescos de temporada)

Ingredientes:

- 2 remolachas medianas
- 3 zanahorias grandes
- 1 cebolla mediana (opcional)
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 de taza de Jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto



vinefigeducation.org/recipes

Instrucciones:

1. Ralle las verduras en un rallador medio-fino o en un procesador de alimentos, coloque todo junto en un bol.
2. Agregue el aceite de oliva y jugo de limón al gusto como aderezo para las verduras ralladas (la ensalada no tiene que nadar en el aderezo, pero el sabor ácido del limón debe ser prominente).

