

La Serie de verduras frescas

Programa de extensión educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:

Pepino, ajo fresco, cilantro, lechuga de cabeza, cebollines, mezcla para ensalada, nabos



Receta de la semana: Ensalada con pepino y ajo



Ingredientes

- 1 o 2 tomates
- 1 pepino
- ½ cebolla roja mediana
- 1 aguacate/palta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de jugo de limón o lima.
- 1 cucharadita de ajo molido
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de cilantro picado

Instrucciones

1. Pica el pepino, tomates, cebolla y aguacate/palta y colócalos en un tazón para ensalada.
2. En un pomo con tapa, mezcla el aceite de oliva, vinagre, jugo de limón, albahaca seca, ajo, sal y pimienta. Tápalo y agita hasta que todos los ingredientes se mezclen bien. Vierte el líquido encima de los vegetales picados y mezcla.
3. Agrega cilantro. Prueba y ajusta la sal y la pimienta. Mezcla otra vez y sirve en el momento ¡Buen provecho!



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM