

Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig



Vegetales de esta semana:

Finca Radical Roots: lechugas frescas, tomates, tomates cherry, hierba aromática, pimientos, cebolla verde, ajo.

Jubilee Climate Farm: hojas de camote/batata, hojas de calabaza, hierba mora, et potato leaves, pumpkin leaves, hierba mora, hierba limón (*).

St. Isidore Homestead & Permaculture: Maíz dulce, pimientos y cebollas

Receta de la semana: Hojas mixtas en leche de coco con hierba limón

Ingredientes:

- 1 o 2 tazas de hojas de camote/batata/boniato
- 1 o 2 tazas de hojas de calabaza
- 1 o 2 tazas de hierba mora
- 1 cebolla
- 1 o 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 o 2 tazas de caldo
- 1 lata de leche de coco
- 1 ramito de hierba limón
- Jengibre a gusto

Instrucciones

1. Separa las hojas de los tallos. Pon especial atención en **remover los frutos de la hierba mora, que no deben comerse. La hoja de la hierba mora no debe consumirse cruda.**
2. Lava y corta las hojas.
3. Pica la cebolla y el ajo.
4. Calienta el aceite en una sartén. Cocina la cebolla y ajo.
5. Agrega las hojas y revuelve.
6. Agrega el caldo y la leche de coco.
7. Agrega la hierba limón.
8. Espolvorea el jengibre en polvo, sal y pimienta a gusto.
9. Cocina por 10 minutos a fuego mediano/bajo.
10. Sirve con arroz, quino o con pan.

* la hierba limón se conoce también como zacate limón, limonaria, paja cedrón, malojillo y zacate limón.

