

La Serie de verduras frescas

Programa de extensión educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:

Perejil, col rizada, nabos, mezcla mezcla de lechugas para ensalada, espinaca, cabeza de lechuga, pepino, ajetes (tallos de ajo)



Receta de la semana:

Salsa de yogurt griego con perejil Pollo a la sartén con salsa de tomate y perejil

Salsa de yogurt griego con perejil

Ingredientes

- Prepare mucho o poco, en la cantidad que desee, y puede agregar más o menos de cada ingrediente, según su preferencia
- Yogurt griego (como una taza)
- Vinagre (alrededor de una cucharada)
- Mayonesa (idem)
- Miel (idem)
- Un manojo de perejil picado

Instrucciones

1. Mezcle muy bien todos los ingredientes.
2. Use la salsa como aderezo para ensaladas o agregue a un tazón de arroz, vegetales o papas, ¡como le guste más!

Pollo a la sartén con salsa de tomate y perejil

Ingredientes

- Pollo (cuanto desee)
- Perejil (un manojo)
- Cebolla (media o una entera)
- Sal, condimento tipo italiano, pimienta, ajo en polvo (a gusto)
- Aceite de oliva (unas cucharadas para cubrir la sartén)
- Frasco de salsa de tomate (en la cantidad que prefiera)
- Fideos cocidos (también en la cantidad que prefiera)

Instrucciones

1. Selle el pollo en la sartén con aceite de oliva
2. Agregue la cebolla, cocine hasta que el pollo esté bien cocido.
3. Agregue el perejil picado.
4. Sazone con los condimentos
5. Agregue la salsa de tomate al pollo, mezcle y caliente.
6. Agregue los fideos cocidos. ¡Listo, buen provecho!



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM