

Serie de Verduras Frescas



Vine & Fig Educational Outreach Program

Col rizada, espinacas, nabo o rábano y una hierba



Vegetales de esta semana:

Radical Roots Farm: cebollines, lechugas arrepolladas, mezcla para ensalada, Col rizada, espinacas, nabo o rábano y una hierba

St. Isidore Homestead & Permaculture: cebollines, mezcla para ensalada, pequeña bok choy, pequeña col rizada y menta

Receta de la semana:

Huevos Revueltos con Cebollín

Ingredientes

- Cebollín entero (parte blanca y parte verde)
- Aceite de oliva
- Huevos
- Sal y pimienta

Directions

1. Separa las hojas verdes de la parte blanca (bulbo).
2. Calienta el aceite en una sartén y fríe ligeramente la parte blanca del cebollín.
3. Agrega los huevos y revuelve de la manera que más te guste.
4. Pica las hojas verdes del cebollín.
5. Coloca los huevos en un plato y agrega las hojas cortadas encima ¡Disfruta!
 - Puedes usar una tortilla para envolver los huevos y hacer un taco de desayuno vegetariano.



vinefigeducation.org/recipes