

La Serie de verduras frescas

Programa de extensión educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:

Remolachas, acelga, lechuga, cilantro, rábanos, mezcla de lechuga para ensalada, espinaca

Receta de la semana:

Ensalada de remolacha

Ingredientes

- unas cuantas remolachas, lavadas y peladas
- 1 cucharada de manteca o aceite
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- para darle un toque marroqui, agrega cebolla, comino, menta y jugo de naranja
- sal y pimienta a gusto.

Instrucciones

1. Ralla las remolachas.
2. Derrite la manteca o calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Cocina las remolachas por unos 5 minutos.
3. Agrega el agua y tapa la sartén y deja que se cocinen las remolachas por unos 10 minutos, hasta que se ablanden.
4. Agrega el vinagre balsámico u otras hierbas o condimentos que te gusten.
5. Ponle sal y pimienta a tu gusto.



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM