



Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig



Vegetales de esta semana:

Finca Radical Roots: Ajo, pepinos, col rizada, mezcla de lechugas, cebolletas, perejil y pimiento verde

St. Isidore Homestead & Permaculture: pepinos, cebollín y zanahorias

Receta de la semana:

Ensalada de Tomate, Pepino y Aguacate

Ingredientes

- Tomates Roma
- 1 pepino
- 1/2 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
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de cilantro picado

Direcciones

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 ¡Disfruta!



vinefigeducation.org/recipes