

Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:



Finca Radical Roots:

Camote/batata/boniato (de Jubilee Climate Farm),
lechuga, col rizada, tomates, tomates cherry,
pimientos, hierba aromática.

St. Isidore Homestead & Permaculture:

Camote/batata/boniato, repollo chino, pimientos,
menta.



Receta de la semana:

Camote con frijoles

Ingredients

- Camotes/batatas
- 1/2 cebolla, picada
- 1 chile poblano (o pimiento dulce), picado
- 2 dientes de ajo, picado
- 1 cucharada de comino
- 1/2 cucharada de chile en polvo
- 1/2 cucharada de orégano
- 3/4 de taza de salsa verde
- 1 lata de frijoles negros (colados)
- 1 lata de frijoles rojos (colados)
- 1/2 taza de cilantro picado
- Jugo de lima (opcional)
- Queso rallado

Instructions

1. Sofría la cebolla, el pimiento y el ajo en aceite de oliva.
2. Agregue las especias, los frijoles, la salsa, el cilantro y el jugo de lima.
3. Hornee los camotes hasta que estén cocidos.
4. Corte los camotes y pisarlos con un tenedor
5. En una fuente para el horno, ponga la mezcla de frijoles sobre los camotes. Agregue el queso rallado.
6. Ponga la fuente al horno hasta derretir el queso. ¡Buen provecho!



vinefigeducation.org/recipes