



Frutas de NOVIEMBRE

Fresa, granada, guayaba, jícama, lima, limón, mandarina, naranja, papaya, pera, plátano, tejocote, toronja, uva.



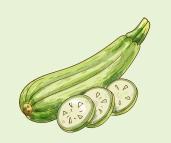






Verduras de NOVIEMBRE

Acelga, aguacate, calabacita, calabaza, col, coliflor, chayote, chile verde, ejote, elote, espinaca, jitomate, lechuga, papa, pepino, tomate, zanahoria.





Sopa de calabacitas con elote

(de temporada)

Ingredientes para 4 porciones

- 2 piezas de elote.
- 3 piezas de calabacita.
- 3 piezas de jitomate guaje.
- ½ de cebolla blanca.
- 1 ramita de cilantro.
- 100 gramos de queso panela.
- Agua o caldo de pollo.
- Aceite.
- Sal y pimienta.

Modo de preparación

- 1. Lavarse las manos antes de comenzar.
- 2. Higienizar los vegetales y retirar las partes no comestibles.
- 3. Picar finamente la cebolla. Picar las calabacitas y el jitomate en cubos. Desgranar los elotes. Picar el queso panela en cubos. Reservar.
- 4. En una olla, calentar el aceite y dorar la cebolla por un par de minutos.
- 5. Agregar las calabacitas, los granos de elote y el jitomate picado, mezclar para integrar los ingredientes.
- 6. Cocinar durante 5 minutos aproximadamente.
- 7. Añadir la ramita de cilantro y el agua (o caldo de pollo) hasta cubrir las verduras.
- 8. Sazonar con pimienta y sal.
- 9. Cocinar durante 7 minutos más o hasta que las verduras estén cocidas.
- 10. Servir decorando con trocitos de queso panela.



