

Five Green Salsa with Garlic and Lime

by Marina Franco, *Secrets of Salsa Cookbook*,
created by women immigrants from Mexico enrolled in English classes.
Printed with permission from Anderson Valley Adult School.
To purchase cookbook: email: mgoodwin@mcn.org
or visit www.secretsofsalsa.com/index.html.

About Tomatillos. They can range in flavor from sour to mild and sweet. Good source of Vitamins C (helps prevent cancer) and A (helps fight off infections and good for eyesight).

Ingredients:

1 pound tomatillos , husked	1 lime
1 ripe avocado	1 clove of garlic
4-7 hot peppers (jalapenos or habaneros)	1/2 cup chopped cilantro

Directions: Roast tomatillos and peppers on the grill. (Cook in a skillet over low heat or broil on each side for about 5 minutes, until soft and blistered.) Blend garlic first with a little water in blender, or mash. Combine garlic with roasted peppers and tomatillos and blend on low. Mash or cut finely the avocado. Combine avocado, cilantro and contents of blender in a bowl. Squeeze lime into salsa and add salt to taste.

Salsa de Cinco Verdes con Ajo y Limon

de Secretos del Libro del las Salsas
www.secretsofsalsa.com/index.html

Tomatillos. La fuente buena de Vitaminas C (Ayuda a prevenir el cancer). Es también una fuente buena de Vitamina A (Ayuda lucha contra las infecciones y es bueno para la visión de ojos).

Ingredientes:

1 libra de tomatillos , pelados	1 limon verde
1 aguacate maduro	1 diente de ajo
4-7 chiles (jalapenos, habaneros)	1/2 taza de cilantro picadito

Direcciones: Asar los chiles y los tomatillos hasta que esten blandos. Licuar primero el ajo con un poco de agua en una licuadora (o usar un molcajete). Combinar el ajo con los chiles y los tomatillos asados y licuarlos a velocidad baja. Pelar y majar o cortar finamente el aguacate. Poner el aguacate, cilantro picado y el contenido de la licuadora en un tazon. Exprimir el limon, poner sal y mezclar todo.

Spice up your world!

Visit our website for more recipes: www.arlingtonfarmersmarket.com/worldproduce/

Arlington and Columbia Pike Farmers' Markets are expanding their selections to sell fresh herbs and vegetables traditionally grown in other parts of the world. What can you expect to find?

- **Tomatillos**, used in salsas
- **Amaranth**, widely cultivated in Western African for its edible greens
- **Daikon Radishes**, a large white variety often used in Indian and Japanese dishes
- **Bitter Melons**, resembles squash and is used in Chinese-style soups
- **Herbs** — such as Lemongrass, Cilantro, and Epazote

Spice up your world!

Tienda en Arlington y Columbia Pike Mercado de Agricultores. Redbud, Red Rake, & Wheatland Granjas venta vegetales y hierbas tradicionalmente cultivadas alrededor del mundo. Los ejemplos:

- **Amaranto**, semejante a la espinaca y muy cultivado en el oeste de Africa
- **Bitter Melons** y **Daikon Radishes**, es usado por los Chinos en sopas
- Hierbas, tales como; **Hierba de Limón**, **Cilantro** y **Epazote**

Prueba estas recetas sanas:

www.arlingtonfarmersmarket.com/worldproduce/