

# QUICK BITES: PURSLANE

## PREPARATION

Wash thoroughly to remove any dirt. Remove thick stems if desired [tender stems and leaves are edible].

### PURSLANE & TOMATO SALAD

Toss chopped purslane with diced tomatoes, lime juice, and salt.

### PURSLANE & EGG SCRAMBLE

Sauté purslane and mix with scrambled eggs.

### PURSLANE QUESADILLA

Add purslane and cheese to a tortilla and grill.

### PURSLANE & CUCUMBER SALAD

Mix purslane with cucumber slices and a light vinaigrette.

### PURSLANE BEAN TOSTADAS

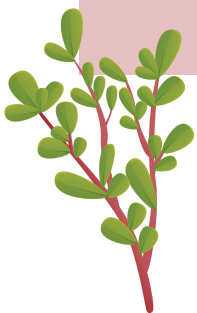
Top tostadas with black beans, purslane, and salsa.

### PURSLANE & RICE STIR-FRY

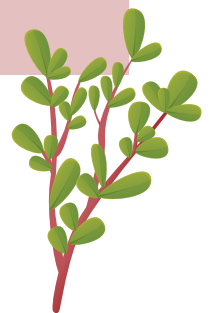
Sauté purslane with cooked rice, garlic, and soy sauce.

### PURSLANE & AVOCADO TACOS

Add fresh purslane to avocado slices in a tortilla.



COMMUNITY FOOD BANK  
OF SOUTHERN ARIZONA



# BOCADILLOS. RÁPIDOS. VERDOLAGA

## PREPARACIÓN

Lávala bien para eliminar cualquier suciedad. Retire los tallos gruesos si lo desea (los tallos y las hojas tiernas son comestibles).

### ENSALADA DE VERDOLAGA Y TOMATE

Mezcle la verdolaga picada con tomate picado, jugo de limón y sal.

### HUEVOS REVUELTOS CON VERDOLAGA

Saltee la verdolaga y revuélvala con huevo.

### QUESADILLA DE VERDOLAGA

Agregue verdolaga y queso a una tortilla y áselala a la parrilla.

### ENSALADA DE VERDOLAGA Y PEPINO

Mezcle la verdolaga con rebanadas de pepino y vinagreta ligera.

### TOSTADA DE VERDOLAGA Y FRIJOL

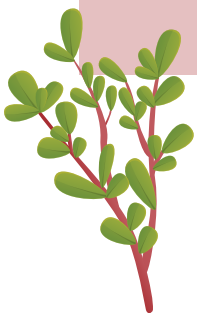
Cubra las tostadas con frijol negro, verdolaga y salsa.

### SALTEADO DE VERDOLAGA Y ARROZ

Saltee la verdolaga con arroz cocido, ajo y salsa de soya.

### TACOS DE VERDOLAGA Y AGUACATE

Añada verdolaga fresca y rebanadas de aguacate en una tortilla.



COMMUNITY FOOD BANK  
OF SOUTHERN ARIZONA

