

Conoce A Tu Productor...



Emanuel Hernández Zempoaltecal agricultor y padre de familia con 4 hijos; cultiva una parcela llamada "La Laguna", ubicada en San Gregorio Atzompa, Puebla. Produce haba, brócoli, plantas aromáticas, rábanos, cebolla, espinaca y acelgas, todos estos cultivos son regados con agua de

pozo y están libres de pesticidas, ya que promueve la Agricultura Orgánica. Emanuel también es el representante Legal del "Frente de Pueblos Productores de Hortalizas y Legumbres A.C." la cual agremia a 500 productores y 5 poblaciones que son San Gregorio Atzompa, Los Reyes Tlanechicolpan, San Luis Tehuyloyucan San Agustín Calvario y San Gregorio Zacapecpa, con alrededor de 1500 hectáreas cultivadas y te invita a conocer su parcela y el origen de tus alimentos.

Gracias por apoyar al campo



Fundación Conserva México
Institución de Beneficencia Privada

Aprende un poco más con



SOPA AGUADA DE HABAS

Que necesitas:

½ kilo de habas verdes
¼ de ejote
¼ de calabacitas
3 piezas de chile serrano
¼ de tomate
1lt de consomé preferentemente de res
3 ml de aceite
Sal al gusto



Como prepararlo:

Limpiar las habas y poner a remojarlas por 15 min.
Limpiamos el ejote y los cortamos aproximadamente a 1.5cm
Las calabacitas las lavamos y cortamos en rodajas.
Pelamos y lavamos los chiles y el tomate, licuamos en crudo con el consomé.
En una cacerola ponemos a calentar el aceite y vertemos el tomate y chile molido. Colocamos las habas y el ejote aproximadamente 25min; 5 min antes de que estén cocinadas las verduras incorporamos la calabaza.



Nota: el caldo puede ser el de tu preferencia, cuida el picor del chile y si es de tu gusto acompañaala con carne desmenuzada



La haba...

- Te proporcionan vitaminas B esto te ayuda a tu circulación.
- Se pueden comer crudas cuando estas están verdes.
- Son un alimento libre de grasa y con alto contenido de fibra, ¡digestión segura!
- Ayuda a la cicatrización de las heridas y a la absorción de algunas vitaminas.
- Contiene buena cantidad de minerales buenos para tus nervios.
- Sus altas dosis de proteínas vegetales ayudan a mantener los músculos en perfectas condiciones.
- Su cáscara es excelente abono para las plantas.

