

# WHAT'S IN MY BAG?

---

## **ESPÁRRAGOS**

Lyon Farms, Creedmoor, NC

De nuestros amigos en Carolina del Norte, donde la temporada para espárragos empieza unas semanas antes de nuestra. El parte inferior de los tallos son duros, porque crecen más cerca a la tierra y se necesita estar fuerte para soportar el tallo. Quebra o corta esa parte antes de cocinarlos. Pruebalos asados en el horno. Calienta el horno a 425 F, ponlos en una bandeja con aceite, sal, y pimienta negra, y asalos por 10-15 minutos.

## **ZANAHORIAS NARANJAS**

Van Dessel Farms, Accomack County, VA

Pela y córtalas por una merienda sola, o metelas en humus o en un aliño. También puedes asarlas en el horno: calienta el horno a 425 F, mezcla con aceite, y asalos por 20 minutos o hasta son suaves.

## **ENSALADA MIXTA**

Schuyler Greens Farm, Albemarle County, VA

Esta ensalada mixta se crece dentro de un invernadero climatizado y se crece en agua en vez de tierra. Este proceso se llama hidroponia y le permita crecer todo el año. Prueba una ensalada grande con zanahorias, remolachas, y huevo duros.

## **ACELGA ARCOIRIS**

Goldman Farm, Charlotte County, VA

Los tallos estan bellos! Mira detrás de este hoja por una receta.

## **REMOLACHA**

Van Dessel Farms, Accomack County, VA

Remolacha crece debajo de la tierra y normalmente tienen tierra en ellas. Ten cuidado a lavarlas bien! Pruebalas asados. Mira detrás de este hoja por una receta.

## **HUEVOS DE GRANJA SIN JAULA**

Shepherds Hill Farm, Greene County

Sabes que algunos especies de gallinas pone huevos marrones y otros pone huevos blancos? Tu puedes tener huevos blancos o marrones en tu bolsa hoy. Todos son de la misma granja y tienen el mismo sabor delicioso.

## **MANZANAS DE STAYMAN**

Silver Creek Orchard, Nelson County, VA



Bienvenidos a La Farmacia Fresca del Local Food Hub: programa de respuesta Covid 19 Frutas y Vegetales. Estamos en tiempos difíciles y inciertas. Ahora más que nunca, nuestra comunidad necesita acceso a comidas saludables y frescas. Al mismo tiempo, agricultores locales están buscando nuevas formas de vender su comida porque muchos comercios que antes vendieron su comida ahora han cerrado.

Local Food Hub proporciona este programa gratis, mientras compra la comida de granjas asociadas a su precio fuerte. Su participación apoya las agricultoras locales. Gracias!

## RECETAS

### ACELGA ARCOIRIS

Lavalas bien. Empezando con los tallos y trabajando hacia arriba, corta los tallos y hojas en pedazos pequeños. Calienta un sartén sobre fuego medio y añade el aceite. Añade la acelga y puedes añadir cualquier tipo de especias - sal, pimienta, ajo, limón, vinagre, etc. Revuélvelas frecuentemente hasta las hoja marchita y los tallos se ponen suave, por 4-6 minutos.

### REMOLACHA ASADA

Lava la remolacha muy bien para quitar toda la tierra. Calienta el horno a 425 F. Córtalas en pedazos pequeños - lo más pequeño, lo más rápido que se cocina. Ponlas en una bandeja para el horno y añade agua hasta se cubre el fondo de la bandeja. Cubrir las con aluminio y cocinalas por 50 minutos, mirandolas cada 20 minutos. Si las remolachas se ven secas, añade más agua. Son listos cuando se puede meter un tenedor y se parecen suaves.

**Que te gusto o ne te gusto en tu bolsa este semana? Por favor, comparte tus comentarios via un texto o Whatsapp a 434-459-8987.**

