

WHAT'S IN MY BAG?

ESPINACA

Eby's produce, Pittsylvania County

Espinaca crece cerca de la tierra y puede tener tierra en las hojas. Lavalas bien en agua fría. Cocinalas en un sartén a fuego mediano con aceite hasta que estén tiernos. Este método se llama salteando.

ZANAHORIAS DE ARCO IRIS

Van Dessel Farms, Accomack County

Comelas cruda para una merienda, agregalas a una ensalada, asalas en el horno con aceite, y simplemente sumergirlas en su aderezo favorito.

REMOLACHAS ROJAS

Van Dessel Farms, Accomack County

Con cuidado, corta en pedazos y mezcla con aceite en un plato de horno, cocinalas en el horno a la temperatura de 425 F por 35-40 minutos. Agregale sal y pimienta a su gusto.

ENSALADA MIXTA

Schuyler Green's Farm, Albemarle County

Añádela a un sándwich, haz una ensalada con un huevo duro, o añádele a una tortilla.

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.

PASTA DE TRIGO DE VIRGINIA

Scratch Pasta Company, Lynchburg

Hierva agua con un poco de sal. Añade la pasta y cocinala por 6-8 minutos

MANZANAS DE GOLD RUSH

Silver Creek Orchard, Nelson County

Una merienda perfecta!





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.

Sabemos que hay una necesidad para acceso a comida fresca. Estamos trabajando junto con la comunidad a confrontar estas necesidades lo mejor que podemos. Gracias por su ayuda y apoyo durante estos tiempos.

CONSEJOS DE COCINA

Asando Vegetales

Asando vegetales es una manera rápida, fácil, y saludable para preparar una comida. Aquí hay unos consejos que funciona con verduras como patatas, zanahorias, remolacha, o verduras más suaves como cebolla, pimiento, y tomates.

Primer Paso: Calentar el horno a 425 grados F.

Segundo Paso: Cortas las vegetales a un tamaño uniforme. Ponlos en una fuente y mezclalo con aceite, sal y pimienta, y cual otra sazón.

Tercer Paso: Colocalo en una bandeja de horno dejando espacio entre los vegetales para que circule el aire.

Cuarto Paso: Cocinarlos en el horno hasta que se estén tiernos y empiezan a dorar.. Verduras como remolacha y zanahoria dura como 40 minutos. Verduras más suaves como cebolla y pimiento se tomaran 20 minutos.