

WHAT'S IN MY BAG?

CEBOLLAS DE PRIMAVERA

Kirby Farms, Hanover County, VA

Más dulce y suave que la cebollas típicas, la bombilla se cocina en el horno o sobre la parrilla. Se puede añadir la parte verde para lo que quiera, una ensalada, patatas al horno, o a una tortilla.

COL RIZADA RUSO

Goldman Farm, Charlotte County, VA

Esta col morada es más suave y fácil de masticar que la col verde. Se puede usar en ensaladas, o puedes cocinarlas rápidamente en un sartén con aceite y especias favoritas.

REMOLACHAS DORADAS

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.

TOMATES HIDROPONICOS

Yoders' Farm, Campbell County, VA

Estos tomates crecen en un invernadero climatizado, y pueden crecer en un sistema de agua y nutrientes en vez de tierra. Tomates que crecen afuera de la tierra no estarán listos hasta Junio o Julio, por eso son un regalo durante la primavera!

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 GRANNY SMITH

Crown Orchard, Albemarle County, VA

Has ido a recoger duraznos o manzanas a Carter Mountain Orchard en Charlottesville, o Chiles Orchard en Crozet? La familia Chiles posee estos huertos, y muchos más por todo el estado. Han crecido árboles frutales por más de cien años!

QUESO CHEDDAR

Mountain View Farm Products, Rockbridge County, VA

Este queso está hecho con leche de vaca que vagan en pastos de hierba fuera de Lexington, VA. Granjera y fabricante de queso Christie, cuida hasta 200 vacas, ordeñalas dos veces al día, y fabrica varios tipos de queso deliciosos!



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

ENSALADA DE VERDURAS

Lava las verduras de hoja verde (col, coles, y acelga son buenas). Apilarlos uno encima del otra, y enrollalos herméticamente. Corta el rollo en rebanadas. Ponlos en un bol con un poco de aceite. Usando las manos masaja las hojas entre los dedos. Esto ayuda a romper los fibras y ayuda en digestión. Las verduras deben volver a un verde más oscuro. Después puedes añadir cualquier aliño y vinagreta.

TORTILLA FÁCIL CON HUEVOS, QUESO Y VERDURA

Calienta el horno a 400 F. Añade aceite a un plato de horno, preferible de 9 pulgadas cuadrada. Si tienes uno más grande puedes añadir más huevos. Batir 6 huevos. Añadale cualquier vegetal o queso que quieras a los huevos. Tomates, espárragos, y col serán deliciosos! Prueba fibrando el queso o cortalos en pedazos pequeños. Vierte la mezcla en un plato de horno. Cocina en el horno hasta la tortilla esté dorada y hinchada, y el centro se sienta firme y elástico, como 25 minutos o más.

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.

