

QUE HAY EN MI BOLSA?

MANZANAS STAYMAN

Silver Creek Orchard, Nelson County, VA

Pruebalas con un poco de miel por una merienda o encima de panqueques.

ZANAHORIAS ARCOIRIS

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, rocíalas con aceite, y asalos por 20 minutos o hasta estén suaves.

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.

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.

MIEL DE FLORES SILVESTRES

Hungry Hill Orchard, Nelson County, VA

Miel es muy buena en té, encima de pan tostado o galletas, ligeramente rociado sobre vegetales asados o manzanas frescas. Añadale a una receta para un poco de dulzura. Pruébalo encima de panqueques en vez de sirope.

HARINA DE TRIGO ROJO, organica

Grapewood Farm, Montross, VA

Esta harina está hecha de trigo orgánico de Virginia y esta molida aqui tambien! Mira detrás de esta hoja para una receta.





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!

PANQUEQUES

1 ½ tazas de harina de trigo
2 cucharadas de azúcar
1 cucharada levadura en polvo
1/4 cucharilla de sal
1 huevo
3 cucharadas mantequilla derretida
1 cucharilla de vainilla
aceite para el sartén

Mezcla la harina, azúcar, levadura en polvo, y sal en un bol. Calienta la leche un poco. Con un batidor mezcla la leche, el huevo, la mantequilla, y la vainilla. Haz un pozo en el centro de los ingredientes secos, añadele los ingredientes mojados en el pozo y mezcla hasta que no haya bultos. Esta bien si hay chiquitos bultos porque es muy importante de no mezclarlo demasiado.

Calienta el sartén sobre fuego medio. Cepilla ligeramente el sartén con aceite usando papel. Vierte ligeramente la masa en un círculo de 4 pulgadas. Cuando los bordes se empieza a secar y burbujas aparecen en medio del panqueque están listos para voltear. Esto dura como 2 minutos. Después de voltear, cocinalo 1 o 2 minutos más o hasta que estén dorados y cocidos en el medio. Sírvelo inmediatamente y disfrútalos!