

WHAT'S IN MY BAG?

COL RIZADA

Goldman Farm, Pittsylvania County, VA

Los tallos pueden ser amargos, por eso quita las hojas antes de cocinarlos. Corta o arranca las hojas en pedazos más pequeños, y cocinalas en un sartén con aceite sobre un fuego medio. Añadele un poco de agua o limón para que se ablanden. Cocinalas hasta que estén tiernos.

TOMATES

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. Este proceso se llama hidroponia. Tomates que crecen afuera en la tierra no serán listos hasta Junio o Julio, por eso son un regalo durante la primavera! Pruébalos en una torta o una ensalada.

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.

FRESAS

Lewis Nursery, Rocky Point, NC

De nuestros amigos en Carolina del Norte, donde la temporada se empieza un poco más temprano que aquí en Virginia porque hace más calor. La granja se empezó creciendo en los 1950 y crece muchas variedades de fruta, como arandana y moro.

PATATAS DORADAS

Lewis Nursery, Rocky Point, NC

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 PINK LADY

Crown Orchard, Albemarle 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!

PAPAS FRITAS AL HORNO

Calienta el horno a 450 F.

Lava las patatas para quitarles la tierra. Cortalas en palos de media pulgadas, como una papa frita.

Ponlas en un sartén grande y cubierelas con agua hasta que haya 1 a 2 pulgadas de agua encima de las patatas. Cocinalas a un fuego bien caliente en la estufa por 10 minutos, hasta que estén medio suaves pero no estén listas para comer.

Durante este tiempo, llovizna el aceite en una bandeja del horno, se puede linear con papel de aluminio si quieres. Saca las patatas del agua, y añadalas en la bandeja con mas aceite, sal o otra sazón que te guste.

Asarlos en el horno por 20 minutos, entonces mezclalas un poco, y devuelvelas al horno por 10-20 minutos más. Disfrute!

Adaptado de smittenkitchen.com

