

QUE HAY EN LA BOLSA?

FRESAS, Agriberry Farm, Hanover County, VA

El antojo más dulce! Déjalas en la nevera para que quedan frescas, y lavalas justo antes de comerlas.

ARÁNDANOS

De nuestros amigos de Carolina del Norte, donde la temporada de arándanos empieza más temprano que en Virginia. Estas pequeñas bayas dulces están llena de nutrientes buenos para la salud!

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

ACELGAS, Radical Roots Community Farm, Rockingham County, VA

Pica finamente las hojas. Calienta el aceite en un sartén sobre fuego medio. Añade las hojas y cocinalas hasta que estén suaves, como 8-10 minutos. Si las hojas se ven secas cuando están cocinándose, añadele un poco de jugo de limón o agua. Esto las dejarán suave.

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!

SIDRA DE MANZANA, Seamans' Orchard, Nelson County, VA

Esta sidra está hecha solo de manzanas de Virginia, y no hay azúcar añadida. Seamans usa variedades de manzanas para un balance perfecto de sabor dulce. Mantienela refrigerada, y disfrutala cualquier hora como un refresco que se llena.

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.





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!

CONSEJOS DE COCINAR

Zanahorias en Escabeche, previsto por Chef Harrison Keevil of Keevil and Keevil en Charlottesville. Hace 2 tazas

1 lb zanahorias
1 taza de vinagre de sidra de manzana (o vinagre blanco)
½ taza de sidra de manzana
½ taza de azúcar

1. Pela las zanahorias para quitar la piel de afuera. Después córtalas delgadamente. Ponlas en una jarra de vidrio.
2. Mezcla el vinagre, la sidra, y el azúcar en una olla y llévala a hervir.
3. Vierte el líquido hervido encima de las zanahorias en la jarra. Cubrela con la tapa o envoltura de plástico.
4. Dejalas sentar a la temperatura del ambiente por 30 minutos, y luego refrigerarlas. Comelas frías como una guarnición, o añadelas a una ensalada. Se pueden dejar en la nevera por 2 semanas.

QUE HAY EN LA BOLSA? CONTINUADA

MANZANAS DE GOLD RUSH, Silver Creek Orchard, Nelson County, VA

HOJUELAS DE CHILE ROJO Y COMINO, donado generosamente de la Spice Diva en Charlottesville.

Hojuelas de chile rojo añadan un poco de picante a cualquiera comida. Espolvorea encima de huevos, verduras, o cualquier comida que quieras añadirle un poco de picante. El comino es una especia que se usa mucho en chili, frijoles asados, sopas, y adobos. Espolvorea un poco encima de cualquier carne o vegetal para un sabor cálido.